een santeon ziekenhuis

Zelfbeeldmodule

De zelfbeeldmodule is een groepsbehandeling voor mensen met een laag gevoel van eigenwaarde, een chronisch gebrek aan zelfvertrouwen of een negatief zelfbeeld. Stapsgewijs en met behulp van oefeningen en opdrachten, leert u een stevig en genuanceerd beeld van uzelf op te bouwen.

Tijdens de behandeling staan we steeds stil bij hoe u naar zichzelf kijkt en welke beelden u van uzelf heeft gevormd op basis van eerdere levenservaringen. We kijken hoe u dat beeld positief kunt versterken om meer zelfvertrouwen en geloof in eigen kunnen en mogelijkheden te ontwikkelen. Deze groep kan naast een behandeling op de poli Psychiatrie en Medische Psychologie worden gevolgd. Een verwijzing uitsluitend voor deze groep is niet mogelijk.

Meer over zelfbeeldmodule

Schema's

Zelfbeeld komt vaak tot uiting in het denken, het gedrag en het gevoel (De Neef, 2010). Wie kent er niet een riedeltje van zelfverwijten in zijn hoofd als hij iets niet goed heeft gedaan voor zijn gevoel, of onzeker is hoe hij op een ander overkomt?

In cognitieve gedragstherapie worden overtuigingen die samen het zelfbeeld vormen ook wel schema's genoemd. Wanneer de overtuigingen die u over uzelf heeft vooral negatief zijn ingekleurd (bijvoorbeeld: ik ben een mislukkeling), spreken we ook wel van 'valkuilen' (bijvoorbeeld de valkuil minderwaardigheid). Die bestaan eruit dat u de wereld om u heen, of hoe u denkt dat de wereld u ziet en u uzelf beoordeelt, te veel door één gekleurde bril ziet. Het moeilijke daaraan is dat nieuwe informatie ook vaak via die selectieve ordening of inkleuring in het geheugen wordt opgeslagen. Bijvoorbeeld iemand reageert niet direct op uw mail en de eerste gedachte is direct 'ik heb het vast fout gedaan' of 'ik doe er niet toe'.

Mensen zijn geneigd in hun eigen valkuil of negatieve zelfbeeldovertuiging te geloven door relatief stabiele kennis over zichzelf te willen onthouden. Als het zelfbeeld dan eenmaal negatief is, wordt selectief vooral het negatieve opgemerkt en opgeslagen. In de loop van het leven worden schema's gevormd die uw zelfbeeld bepalen, op grond van eerdere ervaringen.

Valkuilen

Informatie van buitenaf, maar ook eigen herinneringen of associaties kunnen deze schema's of valkuilen activeren, waardoor er weer een negatieve bevestiging ontstaat. De (negatieve) betekenis die aan die herinnering wordt toegekend, wordt gestuurd door de op dat moment actieve schema's en kunnen op deze manier een verkeerde richting geven aan het gevoel en het gedrag. Zonder schema's zou ons geheugen bestaan uit losse gedachten en herinneringen, zonder onderling verband of duidelijk zelfgevoel (Arntz, 1994).

Schema's maken het mogelijk informatie te selecteren, op relevantie te beoordelen, te interpreteren en te categoriseren (Ten Broeke et al., 2012). Schema's zijn dus over het algemeen functioneel en helpend. Maar als deze schema's vertekend zijn geraakt ontstaat een valkuil die bestaat uit disfunctionele denkpatronen, negatieve gevoelens en ontwijkend gedrag. En dat heeft een remmende invloed op uw functioneren en ontwikkeling.

Spiraal

Bij negatieve overtuigingen ontstaan valkuilen die een negatief zelfbeeld gaan vormen, waarin de persoon vooral het negatieve van zichzelf uitvergroot ziet en het positieve niet inziet (selectieve waarneming). Het leidt vaak tot actieve of passieve vermijding. Mensen gaan situaties uit de weg, omdat ze inschatten dat het toch fout afloopt of dat het leidt tot afwijzing of mislukking.

Door toenemend activiteiten te vermijden wordt het idee van mislukken juist bevestigd en raakt het negatieve zelfbeeld nog meer gevoed. Zo komt iemand in een neerwaartse spiraal (De Neef, 2010a).
Het negatieve zelfbeeld heeft invloed op veel gebieden van het leven, brengt beperkingen met zich mee en gaat meestal niet vanzelf over. Daarnaast kan het psychische problemen in de hand werken of onderhouden en een verlies van kwaliteit van leven geven (De Neef 2010b).

In deze zelfbeeldmodule worden cognities (hoe u tegen uzelf aankijkt en hoe u tegen situaties aankijkt) en gedrag veranderd door middel van cognitieve gedragstherapie.



Voorbereiding

Aanmelding

Een huisarts, medisch specialist of een andere behandelaar in de geestelijke gezondheidszorg kan u verwijzen naar onze afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie.

Na aanmelding wordt een indicatiegesprek ingepland, waarin diagnose en behandeldoelen worden vastgesteld.

Kosten

Overleg vooraf met uw zorgverzekeraar of deze behandeling in uw geval wordt vergoed.

De behandeling wordt door de zorgverzekeraar vergoed, zodra er sprake is van een DSM-diagnose voor psychische klachten. DSM staat voor: Diagnostic and Statistical manual of Mental disorders.

Goed voorbereid met Mijn Antonius

In ons ziekenhuis werken we met het patiëntportaal Mijn Antonius (https://www.antoniusziekenhuis.nl/patientenportaal-mijn-antonius). Log voor uw afspraak in op Mijn Antonius met DigiD om de informatie te bekijken die voor u klaarstaat, zoals uw afspraakgegevens, vragenlijsten of andere belangrijke informatie. Zo bent u goed voorbereid op uw afspraak.

Afzeggen

Bent u verhinderd voor de behandeling? Laat het ons dan zo snel mogelijk weten. Neem hiervoor telefonisch contact op met de afdeling waar de behandeling plaatsvindt.

Voorbereiding op uw polibezoek

Een goede voorbereiding is voor u en voor ons belangrijk. Ons animatiefilmpje toont hoe u zich goed voorbereidt op uw afspraak en wat u kunt verwachten van uw afspraak.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/zelfbeeldmodule#media-12690)

Behandeling

Positief

In de behandeling wordt positieve kennis en ervaring stapsgewijs opgebouwd, naast het bewust worden van negatieve schema's die we proberen anders te gaan zien en ervaren.

Volgens de theorie van 'Brewin et al. (2010)' kunt u elke ervaring of gebeurtenis in uw leven zowel positieve als negatieve betekenissen meegeven. De kunst is om juist meer ruimte te maken voor zelfwaardering, capaciteiten, vaardigheden en positieve overtuigingen.

Door het positieve actiever in het geheugen op te roepen en te activeren, gaat het strijden met oude, negatieve schema's of valkuilen. Dit wordt ook wel de retrieval competition account genoemd.

Voor deze behandeling maken we gebruik van het 'Hulpboek Negatief zelfbeeld' van Manja de Neef (https://www.negatiefzelfbeeldbehandelen.nl/). Dit boek kunt u desgewenst zelf aanschaffen.

Positief ervaringendagboek (witboek)

In een gezonde toestand zullen meer positieve dan negatieve herinneringen worden geactiveerd. Door in de therapie aandacht te besteden aan het versterken en opbouwen van positieve schema's, nemen de negatieve schema's minder plek in en worden gedeactiveerd. De positieve schema's zullen meer op de voorgrond komen.

Een belangrijk thema is het schrijven van een positief ervaringendagboek (witboek), waarbij u de kwaliteiten, vaardigheden, eigenschappen en zelfwaarderingsuitspraken verder ontwikkelt. Patronen als zelfcensuur, perfectionisme en hoge eisen stellen staan vaak gedragsveranderingen in de weg en worden ook onder de loep genomen.

Het is een ervaringsgerichte groep, waarbij het ook gaat om met huiswerk thuis en in uw omgeving stappen te zetten. Om zo uw ervaringen die het zelfbeeld versterken uit te breiden en uw leven meer actief en stimulerend in te richten.

Duur

De behandeling duurt 2 keer 10 weken, met elke week een sessie van anderhalf uur.

Nazorg

Contact opnemen

Heeft u tijdens of na de behandeling vragen, neem dan contact op met de polikliniek Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/424).

Expertise en ervaring

De afdeling Psychiatrie & Medische Psychologie (P&MP) van het St. Antonius Ziekenhuis heeft veel ervaring met het behandelen van depressieve stoornissen, overeetstoornissen, onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten en met moeder- en kindzorg.

Met onze behandelprogramma's en therapieën kunnen we iedere patiënt zorg op maat bieden. Behandeling is

zowel poliklinisch als met opname mogelijk voor patiënten vanaf 18 jaar.

Wij werken met multidisciplinaire teams. Psychiaters, medisch psychologen, psychotherapeuten, sociotherapeuten, verpleegkundigen en creatieve en psychomotorische therapeuten kunnen een bijdrage leveren aan de behandeling. Ook is er afstemming met medisch specialisten van het St. Antonius over lichamelijke ziekten die van invloed kunnen zijn op een psychische aandoening, of andersom.

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Meer informatie

Website

- Meer informatie over onder andere toegang tot geestelijke gezondheidszorg vindt u op de website van de Rijksoverheid (https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/geestelijke-gezondheidszorg).
- Negatief zelfbeeld behandelen (website van Manja de Neef (https://www.negatiefzelfbeeldbehandelen.nl/))

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie)

Contact Psychiatrie & Medische Psychologie **T 088 320 44 00**