

# Dramatherapeutische zelfbeeld module

Heeft u last van een negatief zelfbeeld? Merkt u op dat u uzelf vaak de mindere voelt, uzelf negatief met anderen vergelijkt? Complimenten die niet binnenkomen? Misschien merkt u dat u nooit helemaal uzelf durft te zijn omdat u bang bent voor afwijzing? Wanneer u bovenstaande herkent en daar verandering in aan wilt brengen is deelname aan de zelfbeeldmodule een mogelijkheid.

## Wat gaan we doen?

In de dramatherapeutische zelfbeeld module wordt u zich (meer) bewust over hoe u over uzelf denkt en welk effect dat heeft op u en uw omgeving. We keren daarna het negatieve zelfbeeld om in een positief en realistisch zelfbeeld.

Vervolgend gaan we dat zelfbeeld geloofwaardig maken door middel van drama-oefeningen en huiswerk-opdrachten.

Leren van perspectief te wisselen zodat u leert zien hoe anderen u NU zien, helpt hierbij. Ook staan we stil bij ervaringen uit het verleden die mogelijk nog van invloed zijn op u en op uw gedrag.

Tijdens de eerste bijeenkomst en laatste individuele afspraak vult u een vragenlijst in. Op deze manier kunnen we meten en bespreken waar al tijdens de therapie veranderingen zijn opgetreden in uw zelfbeeld.

## Indicaties:

- Er is sprake van een negatief zelfbeeld
- De deelnemer weet dat het negatieve zelfbeeld niet realistisch is en kan hier een voorbeeld van noemen
- Een behandeling gericht op PTSS is (bijna) afgerond

## Contra indicaties:

- Acute suicidaliteit
- Teveel weerstand tegen 'iets anders dan praten' en/of werken met dramatherapeutische technieken ( in en met een groep)

## Dramatherapeutische zelfbeeld module

### Praktische informatie

- Uw behandelaar verwijst u door
- Na een intakegesprek kunt u deelnemen aan de groep
- De groep bestaat uit maximaal 6 deelnemers
- De module bestaat uit 7-8 bijeenkomsten op dinsdag- of donderdagmiddag
- De duur van een bijeenkomst is 90 minuten
- De vaste standplaats is op het GGZ-terrein in gebouw 'De Meerpaal'
- Bij voldoende aanmeldingen in Roosendaal kan ook daar de module worden aangeboden

### Ervaringen deelnemers:

*"Het hanteren van andere gedachten helpt bij het anders voelen"*

*"Het is af en toe emotioneel zwaar maar ik heb er veel aan gehad"*

*"Fijn om met andere mensen aan hetzelfde probleem te werken"*