

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 suïcidaliteit
- 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"

** Waar 'hij' staat, kan ook 'zij', 'die', 'hen' of een andere passende voornaam gelezen worden.*