

Ik ken mezelf – Een zelfbeeldmodule

De module bestaat uit groepsgesprekken en muziektherapie. Er zijn twee blokken van 8 bijeenkomsten. Elke keer als een nieuw blok begint, is er een startmoment.

Mensen met een negatief zelfbeeld zien maar een klein stukje van zichzelf. Je kijkt vaak door een negatieve bril naar jezelf. Vaak zie je alleen wat je niet goed kan.

Je kunt hier somber en verdrietig van worden, of bang en boos. Dat kan ook.

In de module hebben we aandacht voor andere dingen. Voor wat je leuk vindt en waar je goed in bent. We staan stil bij de positieve punten. Je leert hierdoor ook door een andere, positieve bril te kijken.

Ook zoeken we samen naar hoe je dingen anders kunt doen. Hier oefenen we ook mee. Zodat je jezelf anders gaat voelen en denken. Hierdoor leer je beter voor jezelf zorgen en voor jezelf op te komen.

In de groep bespreken we verschillende onderwerpen. Verder bespreken we kijken hoe jouw denken en dat wat je doet invloed heeft op hoe je je voelt.

Bijvoorbeeld:

- Hulp krijgen van je maatje
- Positieve dingen over jezelf zien en complimenten leren ontvangen
- De spanningsthermometer
- Helpende gedachten

Het groepsgesprek bestaat uit uitleg, oefeningen en gesprekken over de onderwerpen. Daarna volgt de muziektherapie. In de muziektherapie luister je naar muziek en maak je zelf muziek. Ook oefen je met de onderwerpen die je in het gesprek hebt besproken, zoals voor jezelf opkomen, ruimte nemen voor jezelf en helpende gedachten toepassen.

Je krijgt een werkboek mee naar huis en je krijgt ook huiswerk.

Ik ken mezelf – Een zelfbeeldmodule

Doelgroep

De groep is voor mensen met een licht verstandelijke beperking of voor mensen die moeite hebben met leren. Het is voor mensen die een negatief zelfbeeld hebben en daar iets aan willen veranderen.

Je moet wel in staat zijn om je aan de basisregels van de groep te houden. Bijvoorbeeld: kunnen luisteren naar anderen en hen uit laten praten, op tijd komen, en anderen respecteren.

Doel

Het belangrijkste doel is dat je beter voor jezelf leert zorgen. Je werkt ook aan het versterken van je zelfbeeld en leert beter voor jezelf op te komen.

Praktische informatie

De groep start op verschillende momenten in het jaar en gaat door als er minimaal 5 deelnemers zijn. De groep vindt op maandag plaats in cultuurhuis de Suite in Roosendaal van 9:00 tot 11:15. Op dinsdag is de groep in Halsteren van 14:30 tot 16:45.

Het is belangrijk om bij alle bijeenkomsten aanwezig te zijn, omdat de module stap voor stap opgebouwd is.

Aanmelden

Je kunt worden aangemeld via jouw casemanager of je behandelaar. Het aanmeldformulier kunnen zij vinden op intranet. Deze kan ingevuld gemaild worden naar Secretariaat.fplvb.klinisch@ggzwnb.nl

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