

Bijeenkomst voor ouders en naasten

Dinsdag 11 juni 19.00-21.00 u.

Geef je op per email: info@leontienhuis.nl



Van zelfkritiek naar zelfacceptatie

Workshop van Greta Noordenbos: Klinische Psychologie, Universiteit Leiden

Mensen met een eetstoornis hebben veel last van kritische gedachten over zichzelf, hun lichaam, hun gewicht en hun eetgedrag. Sommigen horen innerlijke kritische stemmen die steeds maar weer kritiek hebben op alles wat ze doen.

In het eerste deel van deze workshop wordt ingegaan op de inhoud en de achtergrond van innerlijke kritiek. Vervolgens wordt aangegeven hoe die innerlijke kritische gedachten en stemmen verminderd kunnen worden. Daarna worden verschillende oefeningen gedaan om meer afstand te nemen van die innerlijke kritiek. Ook wordt geoefend met het geven van weerwoord tegen die innerlijke kritische gedachten en stemmen. Daarbij is het heel belangrijk om je gezonde deel te versterken en aardiger te worden voor jezelf. Door oefening en training kan de innerlijke kritiek gelukkig verminderen en kun je positiever leren denken over jezelf en je lichaam. Tijdens en na afloop van de workshop is er veel ruimte om vragen te stellen.

