

#altijdvoorjou

Van zelfkritiek naar zelfacceptatie



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

In het eerste deel van deze workshop gaan we in op de inhoud en de achtergrond van innerlijke kritiek. Vervolgens geven we aan hoe je die innerlijke kritische gedachten en stemmen kunt verminderen. We doen verschillende oefeningen om meer afstand te nemen van die innerlijke kritiek. Ook oefenen we met het geven van weerwoord tegen die innerlijke kritische gedachten en stemmen. Daarbij is het belangrijk om je **gezonde deel te versterken** en aardiger te worden voor jezelf. Door oefening en training kan de innerlijke kritiek verminderen en kun je positiever leren denken over jezelf en je lichaam. Tijdens de workshop is er uiteraard ruimte om vragen te stellen.

- Aanmelden is verplicht, per mail: info@leontienhuis.nl
- Deelname € 12,50 per persoon of € 25 per gezin (max 4 personen)

Door Greta Noordenbos

Dr. Greta Noordenbos is expert op het gebied van eetstoornissen en heeft jarenlang gewerkt als senior **onderzoeker** en universitair **docent** bij de Afdeling Klinische Psychologie van de Universiteit Leiden. Ze is **erelid** van de Nederlandse Academie voor Eetstoornissen (NAE).

