

#altijdvoorjou

13 juni 2023, 19.30 uur

# Negatieve emoties en innerlijke kritiek



Voor ouders en naasten en deelnemers. 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.

We gaan in op de inhoud en de achtergrond van innerlijke kritiek. Ook 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. Daarbij gaan we oefenen met het geven van weerwoord tegen die 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 via de website**
- **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).

