

**NASCHOLING**  
VOOR DE HUISARTS  
EN DE POH-GGZ



# NEGATIEF ZELFBEELD

---

BOUWEN AAN ZELFVERTROUWEN

**VRIJDAG 12 OKTOBER 2018 | THEATER FIGI IN ZEIST**

Accreditatie wordt aangevraagd voor 5 uur (op pagina 4 vindt u de relevante beroepsgroepen waarvoor accreditatie wordt aangevraagd)

**U KUNT ZICH AANMELDEN OP [WWW.MARKTWO.NL](http://WWW.MARKTWO.NL)**

# BESTE HUISARTS EN PRAKTIJKONDERSTEUNER GGZ,

Mensen met een negatief zelfbeeld kraken zichzelf - hardop of in gedachten - voortdurend af. 'Ik ben toch niks waard', 'Het zal wel niet goed genoeg zijn', 'Ik ben lelijk'. 'Niemand geeft werkelijk om mij.' Ze zijn bang om door de mand te vallen, liggen nachtenlang wakker van kritiek, of zijn heel perfectionistisch om alle mogelijke kritiek vóór te zijn. Een negatief of laag zelfbeeld kan de oorzaak zijn van maatschappelijke problemen, zoals het niet afmaken van een opleiding door faalangst, maar ook van psychische problemen zoals angstklachten of anorexia.

Als iemand met dergelijke problemen in de huisartspraktijk belandt, is het belangrijk om niet alleen het probleem aan te pakken, maar ook de achterliggende oorzaak, het lage zelfbeeld. Dat is niet makkelijk, want bij mensen met een laag zelfbeeld dringt positieve informatie uit de omgeving niet heen door hun vaste overtuiging niets waard te zijn, er niet bij te horen of niet gezien te worden. Het is daardoor moeilijk iemand een stevig en genuanceerd beeld van zichzelf te laten opbouwen. En dat is wel wat u wilt bereiken als een patiënt met deze klachten in uw huisartspraktijk komt.

Daarom organiseren wij op vrijdag 12 oktober 2018 een themadag die geheel in het teken staat van patiënten met een negatief zelfbeeld. We gaan het hebben over de oorzaken en we laten zien dat een negatief zelfbeeld zich op verschillende manieren kan uiten. Verder staan we uitgebreid stil bij de behandelmethoden die ingezet kunnen worden om het negatieve denken te doorbreken. Ook de verschillen tussen mannen en vrouwen worden besproken.

We hopen u te mogen begroeten op vrijdag 12 oktober 2018 in Zeist.

Met vriendelijke groet,  
Steven Korteling, cursusmanager Mark Two Academy

## PROGRAMMA

09.00 uur Registratie  
09.30 uur Welkom en toelichting op het programma

---

### 09.40 uur Heeft mijn kind een laag zelfbeeld?

Een laag of negatief zelfbeeld bij jonge kinderen is nooit aangeboren. Het ontstaat vaak door gebreken aan waardering, kritische ouders of voorgevallen pestervaringen. Elk kind hecht immers waarde aan kritische of juist complimenteuzen opmerkingen van zijn of haar omgeving. Tijdens deze voordracht gaan we uitgebreid in op de rol die ouders spelen bij de ontwikkeling van het zelfbeeld en zelfvertrouwen van hun kind en kijken we naar andere omgevingsfactoren die van invloed kunnen zijn op het ontstaan van een negatief zelfbeeld bij jonge kinderen.

### 10.20 uur Pubers en adolescenten: negatief zelfbeeld ligt op de loer

Tijdens de puberteit maken jongeren belangrijke lichamelijke en geestelijke ontwikkelingen door. In deze periode ontwikkelen ze hun zelfbeeld en individualiteit. De fysieke veranderingen kunnen voor veel onzekerheid zorgen. Mede in deze door mooie social media beelden beheerste tijd ligt het ontwikkelen van een negatief zelfbeeld op de loer. Veel pubers vinden zichzelf niet mooi of niet goed genoeg. Hierdoor kunnen ze zich onzeker, lusteloos of somber gaan voelen. Wanneer is dat nog normaal pubergedrag? En wanneer is er sprake van een negatief zelfbeeld of zelfs een depressie?



11.00 uur Pauze

---

**11.20 uur Volwassenen: M/V verschillen**

Ook op latere leeftijd kampen veel mannen en vrouwen met een (extreem) negatief zelfbeeld. We moeten succesvol zijn in ons werk, een leuk gezin hebben en strak in ons lijf zitten. Als dat niet lukt, is onze zelfkritiek niet mals. Wat zijn de verschillen tussen mannen en vrouwen als het gaat om het ontwikkelen van een negatief zelfbeeld? Met welke klachten melden zij zich in de huisartspraktijk? Hoe gaan zij om met die klachten (coping)? Welke behandelmethoden zijn effectief bij vrouwen, en voor welke therapieën zijn mannen gevoeliger?

---

12.00 uur Lunch

---

**13.00 uur Zelfcompassie: de eerste stap naar een beter zelfbeeld**

Mensen met een negatief zelfbeeld leren om te stoppen met zichzelf te veroordelen en te bekritisieren, dat is het belangrijkste uitgangspunt van deze voordracht over Compassion Focused Therapy (CFT). CFT is een therapievorm die gericht is op het bewust bevorderen van (zelf)compassie. Het helpt mensen om te gaan met pijnlijke emoties, schaamte en zelfkritiek en een negatief zelfbeeld. Het grote voordeel van deze methode is dat mensen niet daadwerkelijk ergens beter in hoeven te worden, ze leren juist om zichzelf liefdevol te waarderen zoals ze nu zijn.

---

**14.00 uur Cognitieve technieken: volg je eigen kompas**

Mensen met een negatief zelfbeeld zijn gewend te leven volgens het kompas van een ander. Blijkbaar is dat hun comfortzone (geweest). De eerste stap op weg naar verandering is de realisatie dat ze - inmiddels - ook een andere keuze hebben, namelijk de keuze om zich niet aan te passen en om het anders te doen dan een ander wenst of verwacht. Jij kunt ze helpen die comfortzone te verlaten met cognitieve (=gedachten-gerelateerde) therapeutische technieken. Denken is namelijk gewoontegedrag dat je mensen kunt leren doorbreken en veranderen. Door ze te helpen om bewust andere gedachten te creëren, steun je ze bij het veranderen van hun negatieve zelfbeeld.

---

15.00 uur Pauze

---

**15.30 uur De kunst van het falen**

Veel mensen zijn er in het leven op gebrand om goede prestaties te leveren. We richten ons daarbij vaak alleen op het eindresultaat: daar worden we immers op afgerekend en dat bepaalt uiteindelijk ons 'geluksgevoel'. Maar hoe effectief is die focus op het eindresultaat? Uit onderzoeken blijkt dat mensen die zich tot doel hebben gesteld een goede prestatie te leveren, sneller gestrest zijn, vaker faalangst hebben en eerder depressief worden. Terwijl we juist gelukkiger en succesvoller zijn als we onszelf durven te ontwikkelen in plaats van een vlekkeloze prestatie na te streven. We sluiten de dag daarom af met een voordracht over de kunst van het falen.

---

16.30 uur Einde programma

# ALGEMENE INFORMATIE

## Datum

Vrijdag 12 oktober 2018

## Locatie

Theater Figi in Zeist (Utrecht)

## Doelgroep

Huisartsen en Praktijkondersteuners-GGZ

## Accreditatie

Wordt aangevraagd voor 5 uur bij:

KNMG (cluster 1) voor huisartsen.

Landelijke Vereniging POH-GGZ

Verpleegkundig Specialisten Register (GGZ)

Kwaliteitsregister V&V (SPV)

## Aanmelden

U kunt zich aanmelden via onze website [www.marktwo.nl](http://www.marktwo.nl).

## Kosten

Cursustarief huisarts: €229,-

Cursustarief POH-GGZ: €199,-

Cursustarief overige beroepen: €199,-

## Annuleren

Tot twee weken voor de bijeenkomst kunt u, uitsluitend schriftelijk, annuleren. Wij brengen dan €50,- annuleringskosten in rekening. Daarna bent u het volledige registratiebedrag verschuldigd. U kunt dan nog wel een collega in uw plaatst laten deelnemen. Neemt u daarvoor contact op met ons secretariaat.

MarkTwo  Academy 



**U KUNT ZICH AANMELDEN OP [WWW.MARKTWO.NL](http://WWW.MARKTWO.NL)**