

# Zelfkritiek overwinnen met zelfcompassie

Worstel je met zelfkritische gedachten of gevoelens van niet goed genoeg te zijn? Vind je het lastig om grenzen aan te geven? Dan is deze training iets voor jou!

In deze training leer je via ervaringsgerichte oefeningen, psycho-educatie en groepsinteractie wat zelfcompassie is en hoe je het kan gebruiken om jezelf beter te ondersteunen. Vaak reageren we op ons eigen lijden met hardheid en kritiek in plaats van met vriendelijkheid naar onszelf, ook al is dat wat waar we op zo'n moment echt nood aan hebben. Zelfcompassie komt voort uit acceptatie van je eigen gevoelens, maar roept ook op tot actie om het beste voor jezelf te doen, jezelf te beschermen. Het betekent niet dat we alles aanvaarden en met de mantel der liefde bedekken, maar wel dat we de motivatie en vaardigheid ontwikkelen om een bondgenoot te worden voor onszelf.

Er is aanzienlijke wetenschappelijke evidentie dat zelfcompassie helpt bij het omgaan met zelfkritiek, schaamte, piekeren, angst en stress en kan helpen bij problematisch eetgedrag.



## Kostprijs

17,5 euro voor de ganse training

Voor meer info en inschrijving stuur je een mail naar [klinpsychkoenvv@gmail.com](mailto:klinpsychkoenvv@gmail.com)

Trainer: Koen Vande Velde, klinisch psycholoog en mindfulnesstrainer

Co-trainer: Helga Van der Heyden, psychotherapeut

Je neemt bij voorkeur deel aan alle sessies.

## Data najaar 2026

Di 15 sept., 19u – 21u  
Di 22 sept., 19u – 21u  
Di 29 sept., 19u – 21u  
Di 06 okt., 19u – 21u  
Di 13 okt., 19u – 21u  
Di 20 okt., 19u – 21u  
Di 27 okt., 19u - 21u

Locatie: LDC De Peerle,  
Stationstraat 17,  
2570 Duffel

i.s.m. eerstelijnsnetwerk

emergo