



## Autonomiegroep

### *Informatie voor cliënten*

#### **Waarom een autonomiegroep?**

Sommige mensen hebben geleerd om klaar te staan voor anderen, maar vergeten daarbij nog wel eens zichzelf. Het gevoel van eigenwaarde wordt nog al eens ontleend aan wat men voor de anderen kan betekenen. Door voortdurend gericht te zijn op wat de omgeving verwacht, kunt u in conflict komen met uzelf en kunt u uw onafhankelijkheid en zelfstandigheid verliezen.

In deze gespreksgroep wordt getracht mensen bewust te laten worden van hun eigen wensen en behoeften. Er wordt gewerkt aan het creëren van een evenwichtige balans tussen eigen wensen en verwachtingen van de omgeving. Belangrijk is het om te ontdekken welke mogelijkheden er zijn om zelf verandering in uw situatie aan te brengen. Gedurende de bijeenkomsten zullen er verschillende thema's aanbod komen, zoals assertiviteit, omgaan met conflicten, autonomie in het dagelijkse leven, het stellen van grenzen, (sociale) contacten/relaties, de kenmerken van verschillende levensfasen, zelfvertrouwen en persoonlijke ontwikkeling. Uiteraard is het ook mogelijk om eigen onderwerpen in te brengen.

#### **Waarom in een groep?**

Eén van de belangrijkste kenmerken van een groep is dat mensen met ongeveer dezelfde problematiek zich in elkaar zullen herkennen. Dit geeft de mogelijkheid om waardevolle dingen over uzelf te leren. Zo kunt u mogelijk uw eigen gevoelens en reacties beter leren begrijpen. Tevens is het gevoel niet de enige te zijn met deze problematiek en het kunnen delen van ervaringen met elkaar erg belangrijk. Het kan u helpen om met moeilijke dingen aan de slag te gaan. U zult het meest aan de groep hebben wanneer u actief en regelmatig deelneemt. Ook is het belangrijk om buiten de bijeenkomsten, dus bij voorbeeld thuis, op het werk of in contact met anderen actief aan de slag te gaan met uw leerdoelen. Aan de groep nemen gemiddeld acht personen deel. Bij de samenstelling wordt rekening gehouden met ieder de achtergrond, leeftijd, belevingswereld en leefsituatie.

#### **Regels en afspraken**

1. De kosten voor deze therapievorm vallen onder de vergoedingsregeling van Mentaal Beter Cure, waar onze praktijk door is gecontracteerd. Dit betekent dat er geen kosten voor u in rekening worden gebracht.
2. We verstrekken zonder uw toestemming geen informatie aan derden.
3. Geheimhoudingsplicht: persoonlijke informatie van deelnemers van de groep wordt niet buiten de bijeenkomsten besproken. Het is belangrijk voor de groep dat de deelnemers zich veilig voelen en open kunnen praten.
4. Etenswaars, koffie en thee zijn niet toegestaan in de groepsruimte.
5. In principe wordt verdere deelname aan de groep uitgesloten wanneer een deelnemer te veel bijeenkomsten mist. Vanzelfsprekend wordt dit tijdig besproken en vindt er onderling overleg plaats.

#### **Meer informatie**

Voor meer informatie over deze training kunt u contact opnemen met een van de praktijkassistentes of uw eigen therapeut als u bij ons in behandeling bent.