

# Autonomiegroep

## Informatiefolder

### ***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.

Eén van de belangrijkste kenmerken van deze 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 zullen acht personen deelnemen. Bij de samenstelling van de groep wordt rekening gehouden met de achtergrond, leeftijd, geslacht, belevingswereld en leefsituatie van de deelnemers.

Aantal bijeenkomsten:	12
Tijdstip:	<i>Informeer bij ons voor de actuele gegevens.</i>
Plaats:	Psychologenpraktijk Bleijenberg Spankerenseweg 37 6951 CE Dieren
Psychologen:	Meestal een man en een vrouw
Aanvangsdatum:	<i>Informeer bij ons voor de actuele gegevens.</i>

**Voor meer informatie, aanmelding of overige vragen kunt u altijd terecht bij uw psycholoog.**

***Wanneer men besluit deel te nemen aan de groep verbindt men zich aan een aantal belangrijke regels en afspraken:***

1. Het tarief dat wij berekenen is 50 Euro per zitting. Dit betekent een totaalbedrag van 600 Euro voor deelname aan de groep. Dit bedrag is exclusief de kosten voor een intakegesprek voor deelname aan de groep.  
Wanneer u (ongeacht de reden van overmacht) besluit of niet in staat bent deelname aan de groep af te ronden, zullen wij toch het totaalbedrag (van 600 euro) in rekening brengen, omdat voor u een plaats is gereserveerd in de groep. Voor de betalingen bent u zelf verantwoordelijk, zelfs als uw verzekering uw nota geheel of gedeeltelijk vergoedt.
2. We verstrekken zonder uw toestemming **geen** informatie aan derden. Het is voor ons gebruikelijk om de huisarts kort te informeren over deelname en afronding van de groep. Soms kan het zinvol zijn om te overleggen met de huisarts. U hebt van ons een formulier ontvangen waarop u ons toestemming geeft voor het inwinnen/verstrekken van informatie. Wanneer u rapportage bezwaarlijk vindt, doen wij dit uiteraard niet!
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. Etenswaren, koffie en thee zijn niet toegestaan in de groepsruimte.
5. In principe wordt verdere deelname aan de groep uitgesloten wanneer een deelnemer teveel bijeenkomsten mist. Vanzelfsprekend wordt dit tijdig besproken en vindt er onderling overleg plaats.