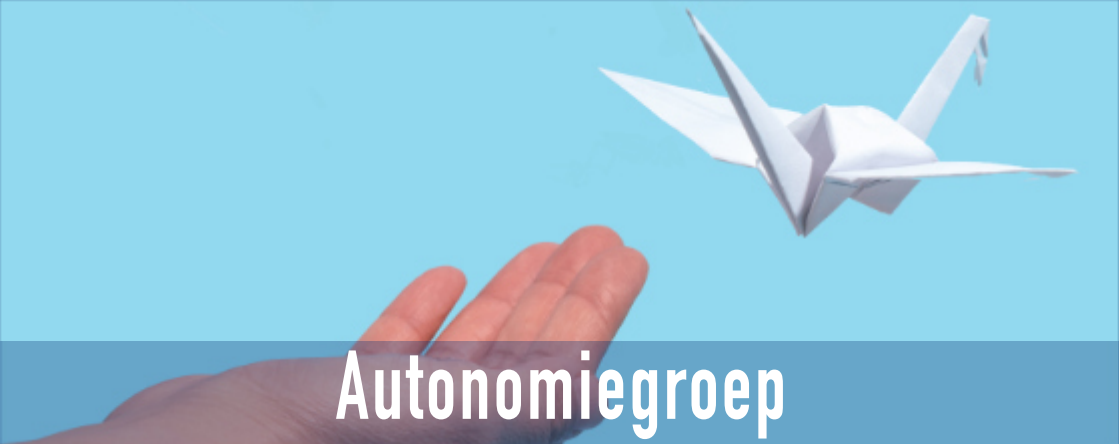




Autonomiegroep

Leer vrijer en zelfstandiger te staan in je leven en relaties

Herken je dit?

Ben jij iemand die zich vaak aanpast aan anderen? Vind je het lastig om keuzes te maken die echt bij jou passen, of vermijd je lastige situaties en confrontaties? Heb je het gevoel dat je vooral leeft naar de verwachtingen van anderen — en niet vanuit wat jij zelf wil, voelt of nodig hebt? Dan kan de *Autonomiegroep* iets voor jou zijn.

Voor wie?

Deze groep is bedoeld voor mensen die merken dat ze vastlopen in hun dagelijks leven of relaties, doordat ze zichzelf wegcijferen, afhankelijk opstellen of confrontaties uit de weg gaan. Vaak spelen er onderliggende klachten zoals:

- terugkerende stemmingsproblemen
- trauma-gerelateerde klachten
- persoonlijkheidsproblematiek
- eetproblematiek of andere hardnekkige patronen

Je hebt de wens om vrijer, krachtiger en bewuster te leven. Je wilt leren om ruimte in te nemen, grenzen aan te geven, en trouw te blijven aan jezelf — zonder jezelf te verliezen in contact met anderen.

Wat levert het je op?

De groep helpt je om:

- Je eigen behoeften, grenzen en verlangens beter te herkennen.
- Jezelf beter te begrijpen en waarderen.
- Meer autonomie te ervaren in relaties en keuzes.
- Bewuster om te gaan met gedragspatronen die niet (meer) helpend zijn.
- Steviger te staan in wie jij bent, in contact met anderen.

Hoe werken we?

Je werkt samen in een veilige groep aan jouw persoonlijke ontwikkeling.

We gebruiken:

- *Psycho-educatie*: je krijgt inzicht in hoe patronen ontstaan.
- *Lichaamsgerichte en creatieve oefeningen*: om uit je hoofd te komen en te voelen wat er speelt.
- *Uitwisseling en feedback*: je deelt ervaringen en leert van anderen.

Thema's die aan bod komen

Zelfbeeld, grenzen, kracht, afhankelijkheid, autonomie, macht/onmacht, socialisatie, lichaamsbeeld, ouder-kindrelaties, partnerdynamiek, rolgedrag en zingeving.

Wat verwachten we van jou?

Je bent:

- Bereid om naar je eigen patronen te kijken.
- Open om lichaamsgerichte en creatieve werkvormen te proberen.
- In staat om te luisteren naar feedback en jouw eigen ervaringen te delen.
- Gemotiveerd om te veranderen.
- Beschikbaar om aan alle bijeenkomsten deel te nemen.

Wanneer kun je (nog) niet deelnemen?

Als je op dit moment zoveel psychische instabiliteit ervaart dat het (nog) niet lukt om stil te staan bij je eigen gedrag, gevoelens of patronen, is deelname aan de groep op dit moment niet passend. Overleg in dat geval met je behandelaar welke stap beter aansluit.

Samenkomst: 1 x per week

Duur bijeenkomst: 2,25 uur

Aantal bijeenkomsten: 18

Interesse of wil je meer informatie?

Bespreek met je behandelaar of deze groep geschikt is voor jou.

Je behandelaar kan je aanmelden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

Autonomiegroep is een product van GGzE



GGzE

www.ggze.nl