

## **Cursus 'Autonomie in Verbinding'**

*Zelfvertrouwen, gewaardeerd worden door anderen, grenzen aangeven, rekening houden met anderen, rustig je weg kunnen vinden in nieuwe situaties...*

Dit zijn eigenschappen die we allemaal graag willen bezitten en die de meesten van ons nooit helemaal kunnen bereiken.

Dat is niet erg, het is ook mooi om in het leven te kunnen blijven leren.

Maar soms krijgen mensen klachten die te maken hebben met te weinig zelfvertrouwen, met het gevoel steeds tekort te schieten. Soms worden mensen daar somber of angstig van. Dat kan bijvoorbeeld komen doordat iemand te veel rekening met anderen houdt of dingen te veel op de automatische piloot doet.

Dan kan het belangrijk zijn om niet alleen aan de klachten te werken, maar ook aan de basis daarvan, je autonomie.

### **Wat is autonomie?**

1. Zelfbewustzijn: het vermogen je bewust te zijn van je eigen meningen, je eigen wensen en behoeften en het vermogen om deze kenbaar te maken in de omgang met anderen.
2. Gevoeligheid voor meningen, wensen en behoeften van anderen.
3. Het vermogen tot hanteren van nieuwe situaties: (on-)gemak in nieuwe situaties, flexibiliteit, de mate waarin je nieuwe situaties durft te onderzoeken en ermee te oefenen.

### **Werkwijze en doel:**

Werken aan je autonomie, dat is moeilijk om alleen te doen. Daarom organiseren we een cursus van 10 ochtenden, waarin we hier samen aan werken. Door het in een groep te doen is er ruimte om ervaringen en ideeën uit te wisselen en om met elkaar te oefenen. Kortom, leren autonoom te functioneren en daarbij in goed contact te blijven met de ander. Er kunnen 6-8 mensen deelnemen en Pauline Marquering (GZ psycholoog) en Petra Zijlstra (GZ psycholoog / systeemtherapeut) zullen deze cursus begeleiden.

### **Voor wie is de training:**

De training kan een zinvolle bijdrage leveren als jij je (deels) herkent in:

- Je maakt moeilijk of geen contact met je eigen gevoel
- Je hebt moeite met het herkennen en stellen van grenzen
- Je hebt moeite met het hanteren van boosheid en het omgaan met conflicten.
- Je vindt het lastig om keuzes te maken
- Je hebt vaak last van schuldgevoelens
- Je voelt je snel en zeer verantwoordelijk voor anderen
- Je bent gevoelig voor de mening van anderen en dus makkelijk beïnvloedbaar
- Je hebt moeite met het hanteren van nieuwe situaties

**Doel:**

Beter (leren) bepalen wat je wilt, voelt, vindt en hoe je dit kenbaar maakt aan anderen;  
Bewust soms ja en soms nee kunnen zeggen;  
Je meer verbonden kunnen voelen met de ander zonder jezelf kwijt te raken;  
Beter (leren) omgaan met nieuwe situaties.

Het uiteindelijke doel is het versterken van je eigen 'ik' zodat je in het dagelijkse leven minder hinder ondervindt van je huidige klachten.

Als u aan deze cursus deel wilt nemen kunt u dit bespreken met uw behandelaar.

Als u nog niet bij ons in behandeling bent kunt u zich hiervoor aanmelden via onze mail: [info@therapeuticum-joure.nl](mailto:info@therapeuticum-joure.nl).

U wordt dan gebeld door Pauline Marquering en Petra Zijlstra, die eventuele vragen met u kunnen bespreken en een afspraak voor een intakegesprek met u kunnen maken.

In dat gesprek bespreken we of deze groep voor u een passende manier van werken kan zijn.

Als u deel gaat nemen aan deze cursus is een verwijzing van de huisarts nodig voor een behandeling binnen de GGZ.

\*\*\*\*\*

Wanneer : 10 ochtenden van 09:15 uur – 11:45 uur

Start : bij voldoende deelname september 2023