



# Groepsaanbod

**Gericht op versterking van de autonomie**

**Voor wie is dit aanbod bedoeld:**

Dit aanbod is voor mensen met verschillende psychische klachten zoals bijvoorbeeld:

Somberheid of angst- en panieklachten,  
Gevoelens van onzekerheid, een laag zelfbeeld, of een algemeen gevoel van ontevredenheid.

De genoemde klachten kunnen betrekking hebben op verschillende levensgebieden zoals relaties, gezin of werk. Deze problemen zijn vaak een gevolg van onvoldoende ontwikkelde autonomie. Een belangrijk kenmerk is het vast blijven zitten in gedragspatronen die je al heel lang zou willen veranderen maar die steeds terugkomen.

Met autonomie wordt eigenlijk bedoeld: “weten wat je kunt en wilt”. Daarnaast zegt autonomie iets over je gevoeligheid voor meningen, wensen en behoeften van anderen en hoe zich dat verhoudt tot je eigen belangen. Een derde aspect van autonomie gaat over je vermogen om te gaan met veranderende situaties.

Mensen met autonomieproblemen hebben vaak een laag zelfbewustzijn en een hoge gevoeligheid voor anderen. Dit kenmerkt zich door bijvoorbeeld:  
Geen contact hebben en kunnen houden met je eigen gevoel, moeite hebben met grenzen herkennen en stellen, problemen met het aangaan van conflicten, jezelf wegcijferen, schuldgevoelens, geen keuzes kunnen maken, je te verantwoordelijk voelen voor anderen.

Mensen die zich herkennen in één of meer van deze problemen en daardoor klachten krijgen die hen belemmeren in hun functioneren, kunnen deelnemen aan deze groep.

**Doel van de therapie**

Het doel van deze groepstherapie is de autonomie van de deelnemers te vergroten, waardoor psychische klachten verminderen.

De deelnemers leren een realistisch beeld te krijgen van hun mogelijkheden, zodat zij het leven in kunnen vullen zoals ze dat zelf goed vinden, zonder gehinderd te worden door zaken uit het verleden.

## **Werkwijze**

In eerste instantie worden de werkdoelen c.q. verander wensen van de deelnemers onderzocht. Vervolgens richten we ons op de blokkades. We proberen helder te krijgen waardoor verlangens en doelen niet altijd worden gehaald. Er wordt aandacht besteed aan het begrijpen en vervolgens het ombuigen van gedragspatronen die het behalen van doelen belemmeren. Deze gedragspatronen zijn ontstaan in ieders voorgeschiedenis, en zijn ooit vaak helpend geweest, maar nu zitten ze in de weg, het is belangrijk dat de deelnemers hier inzicht in krijgen. Daarom werken we met opdrachten om eventuele onverwerkte zaken uit het verleden aan te pakken.

## **De groepsleden**

De groep wordt gevormd door maximaal 7 deelnemers vanaf 18 jaar.

## **Duur van de therapie en frequentie van de bijeenkomsten**

15 wekelijkse bijeenkomsten van 3 uur.

## **Praktische informatie**

De groep wordt aangeboden op de dinsdagmiddag 13.30 uur tot 16.30

U krijgt een digitaal werkboek en beschikking over de bij de therapie behorende oefeningen.

De startdatum van de groep is dinsdag 19-1 de Laatste bijeenkomst is op 18-5 2021

**23-2 (voorjaarsvakantie) en Koningsdag 27-4 en 4-mei (meivakantie) Zijn vrij!**

**Locatie : Westerweg 14 1815 DE Alkmaar (centrum “Wakker”)**

De groep wordt aangeboden door Psychotherapie van der Laan

Voor informatie en aanmelding kunt u telefonisch contact opnemen met 0648058019

Vergoeding: Om in aanmerking te komen voor vergoeding door de ziektekosten verzekeraar heeft u een verwijzing nodig van uw huisarts voor specialistische GGZ bij Psychotherapie van der Laan.

Indien u een restitutie polis heeft wordt de therapie volledig vergoed. Indien u een naturapolis heeft dan raden we u aan op de website te kijken naar de voorwaarden bij uw verzekeraar:

[www.psychotherapievanderlaan.nl](http://www.psychotherapievanderlaan.nl) onder het kopje Aanmelden en Tarieven.