

# Vrouwen Autonomiegroep

Meer zelfvertrouwen, zelfbewustzijn en zelfwaardering

## Een autonomiegroep voor vrouwen

Vrouwenhulpverlening gaat ervan uit dat er verband gelegd kan worden tussen problemen op het gebied van autonomie/zelfstandigheid, identiteit, seksualiteit, spanning/agressie en socialisatie. Dat houdt in dat iedere vrouw bepaalde boodschappen vanuit haar omgeving - zoals opvoeding, klasse, school en kerk - heeft meegekregen. De problemen en/of klachten hebben vaak te maken met de afhankelijke positie in de samenleving, terwijl vrouwen in de praktijk meer capaciteiten hebben dan ze zelf weten of laten zien.

*Van klacht naar kracht*

## De regie weer in eigen handen

Vrouwen hebben verlangens en behoeften waar ze graag iets mee willen doen. Het kan zijn dat ze daar in hun ontwikkeling geen ruimte voor hebben leren nemen. Hierdoor kunnen bijvoorbeeld lichamelijke klachten ontstaan, maar ook psychische klachten. Klachten zoals onzekerheid, spanning, een burn-out en depressie. Daardoor kan het lastig zijn om in het eigen leven richting te geven. De autonomie lijkt niet meer in de eigen hand. En precies voor deze vrouwen is de autonomiegroep gevormd.



## Voor wie?

Vrouwen die, vanuit hun socialisatie, problemen ervaren met het trekken van grenzen en autonoom/zelfstandig functioneren. Vrouwen die samen met andere vrouwen naar mogelijkheden en perspectieven willen zoeken om te kunnen veranderen. En om anders met zichzelf én hun omgeving om te gaan.

**Vrouwen hebben na de cursus meer zelfvertrouwen, zelfbewustzijn en zelfwaardering, waardoor zij meer autonoom/zelfstandig kunnen functioneren. Ze hebben het vermogen om 'klacht' om te zetten naar 'kracht'.**



## Werkwijze

Aan de hand van een gestructureerd programma en thema's, worden ervaringen gedeeld en nieuwe vaardigheden en gedrag geoefend. Voorbeelden van de thema's die wij zullen behandelen zijn: socialisatie, grenzen stellen, rol en rolpatronen, (on)macht, moeders/dochters, boosheid, schuld en schaamte, seksualiteit en afscheid nemen/loslaten.

Voor de bijeenkomsten is het belangrijk om enig huiswerk te doen en soms artikelen te lezen. Tijdens de bijeenkomsten wordt het gesprek afgewisseld met non-verbale activiteiten.

## Aanmelden?

Meer informatie of aanmelden voor de vrouwen autonomiegroep?

Geef dit aan bij uw behandelaar of neem contact op met onze vestiging door te bellen naar (055) 576 7322. U kunt ook een e-mail sturen naar [apeldoorn@molemann.nl](mailto:apeldoorn@molemann.nl).