



Beeld Rieke van der Stoep

‘Je kunt de zee niet oversteken door alleen naar het water te staren’

Tagore

## Autonomie

### Training in het versterken van je kracht

Als je niet weet waar je naar toe wilt, is elke koers die je vaart, ‘goed’. Vrouwen laten zich vaak leiden door wat van hen verwacht wordt, door wat ze altijd gedaan hebben of door loyaliteit aan anderen. Om je eigen koers te varen, is persoonlijke kracht, zelfvertrouwen en assertiviteit nodig.

Deze autonomietraining voor vrouwen is bedoeld voor vrouwen die zelf meer aan het roer van hun leven willen staan.

#### Voor wie?

De groep is geschikt voor vrouwen in de leeftijd van 25-65 jaar, die kampen met problemen met betrekking tot autonomie. Klachten, zoals angst, depressie, lichamelijke problemen, minderwaardigheidsgevoelens, teleurstelling en eenzaamheid zijn meestal terug te voeren op te weinig autonomie.

#### Wat is het doel van de autonomietraining?

Het belangrijkste doel van de groep is het bevorderen van de autonomie.

Hiermee wordt bedoeld:

- Het vergroten van je zelfvertrouwen en zelfwaardering
- Leren je eigen keuzes te maken en je eigen leven meer sturing te geven
- Leren grenzen te stellen
- Leren opkomen voor je eigen gevoelens, wensen en behoeften
- Leren omgaan met en loslaten van schuldgevoelens
- Leren hanteren van kritiek, irritaties en conflicten

#### Werkwijze

Aan het begin van de training maakt ieder voor zichzelf een doelstelling die als een rode draad door de bijeenkomsten loopt. In iedere bijeenkomst staat een bepaald thema centraal. Voorbeelden van thema's zijn: je zelfbeeld, grenzen stellen en rouw/ verlies ervaringen in je leven.

De groep is geen doel op zich, wel is het steunend omdat de herkenning en erkenning onderling naar elkaar belangrijke hulpmiddelen zijn. Daarnaast vormen het ontdekken van eigen kwaliteiten en het ontwikkelen van sterke kanten van iedere deelnemer belangrijke aandachtspunten binnen de groepsbijeenkomsten.

- Wanneer:** twee x per jaar in voor - en najaar  
**Waar:** Praktijk aan Zee, Pijpstraat 23, 4331 SN Middelburg  
**Door wie:** Lili Timmermans MHOB

Aanmelden bij Praktijk aan Zee via [info@praktijkaanzee.nl](mailto:info@praktijkaanzee.nl)  
Of bel app. met Lili Timmermans gsm 0622960477