



**Pisters Psychotherapie**  
Onze School  
Stationsstraat 52  
6026 CW Maarheeze

[info@pisterspsychotherapie.nl](mailto:info@pisterspsychotherapie.nl)  
[pisterspsychotherapie.nl](http://pisterspsychotherapie.nl)  
06 4062 9587



## Autonomiegroep

Pisters Psychotherapie Maarheeze

Bea Pisters

*Psychologische en  
psychotherapeutische  
hulp voor  
jongvolwassenen en  
volwassenen vanaf 18  
jaar*

### Autonomiegroep: voor wie?

De autonomiegroep is bedoeld voor mensen met autonomieproblemen. Dit betekent dat ze het bijvoorbeeld moeilijk vinden hun grenzen te herkennen, hun grenzen en gevoelens adequaat te uiten naar anderen toe en hierdoor geregeld over hun eigen grenzen heen gaan of contacten uit de weg gaan.

Autonomieproblemen gaan vaak gepaard met een laag zelfbewustzijn en een hoge gevoeligheid voor anderen.

In de groep staat niet de klacht centraal, maar de persoon achter die klacht.

De autonomiegroep is een inzicht gevende psychotherapiegroep, voor mensen vanaf ongeveer 25 jaar. Het is wenselijk voorafgaand aan de groep een aantal individuele hulpverleningscontacten gehad te hebben. Kunnen reflecteren op eigen gedrag, gedachten en gevoelens is een vereiste.

### Wat?

U kunt na een intake instromen. Na drie maanden wordt er geëvalueerd of doorgaan zinvol en gewenst is.

Er wordt gewerkt volgens een vaste structuur. Na een mindfulness oefening en een rondje “storingen” krijgen één of twee mensen gewoonlijk de kans om te werken aan het

versterken van de eigen autonomie door een persoonlijk thema in te brengen.

Er is hierbij ruimte om moeilijkheden te delen en elkaar daarbij te helpen. Respectvolle communicatie en veiligheid zijn vereist. Voor de groepsveiligheid is het belangrijk om bij elke bijeenkomst aanwezig te zijn.

Thema's die onder andere aan bod komen:

- Geen contact hebben en kunnen houden met je eigen gevoel
- Moeite hebben met grenzen herkennen en stellen
- Problemen met conflicten aangaan
- Moeite met boosheid toestaan en uiten
- Schuldgevoelens
- Jezelf wegcijferen
- Geen keuzes kunnen maken
- Problematische ouderrelatie
- Te veel verantwoordelijkheid voelen voor anderen

Er doen maximaal 8 deelnemers mee.

### Door wie?

De groep wordt begeleid door een ervaren psychotherapeut BIG. De individuele behandeling stopt in veel gevallen op dat moment.

### Wanneer?

De groep komt bij elkaar op elke woensdag om half 10. Hij duurt 1 of 1,5 uur, afhankelijk van de groeps grootte.

De groep is doorlopend. (School)vakanties worden in onderling overleg aangehouden. Het is zeer wenselijk om de eigen vakanties af te stemmen op de groep.

### Kosten

Het betreft verzekerde zorg. Pisters Psychotherapie heeft beperkt contracten met zorgverzekeraars, zie website. Het eigen risico moet altijd zelf betaald worden. Bij een naturopolis moeten cliënten bijbetalen. De kosten zijn afhankelijk van de groeps grootte en het aantal sessies en worden volgens de NZA tarieven berekend.

### Aanmelden

U kunt zich aanmelden door contact op te nemen met Pisters Psychotherapie ([pisterspsychotherapie.nl](mailto:info@pisterspsychotherapie.nl), [info@pisterspsychotherapie.nl](mailto:info@pisterspsychotherapie.nl), 06 4062 9587). U heeft een verwijzing nodig van uw huisarts voor *Specialistische Zorg*.

Na aanmelding wordt u uitgenodigd voor de intakeprocedure. Daarna kunt u eventueel instromen.