

Therapiegroep voor vrouwen met autisme

De groep voor vrouwen met autisme heeft als focus: vergroten van het inzicht in jezelf, wat autisme voor jou betekent en hoe je daar mee omgaat, en hoe je zo goed mogelijk voor jezelf kan zorgen. Hierbij hoort het accepteren van je identiteit als vrouw met autisme en het vergroten van bewustzijn van je eigen behoeften en grenzen.



In de groep gaan we stil staan bij hoe je je autisme beleeft, waarbij aandacht voor overeenkomsten, maar óók de onderlinge verschillen. Het zal o.a. gaan over het imago van autisme, en hoe ga je daarmee om als je in je omgeving wilt delen dat je autisme hebt? Hoe ga je om met sociale contacten, hoe merk je het in de partnerrelatie, op het werk, en eventueel als moeder, waar loop je dan tegen aan?

In de groep wil ik enerzijds stil staan bij praktische kanten; ervaringen uitwisselen, welke oplossingen hebben vrouwen voor zichzelf gevonden en welke 'trucjes' kunnen ze nog van elkaar leren. Anderzijds wil ik in de groep ook inzichtgevend te werk gaan, met stil staan bij de unieke eigenheid van de deelnemers, hoe zij zich tot het autisme verhouden qua acceptatie, ervoor durven staan of maskeren/camoufleren, en aanpassen aan anderen. De groep is dus geen psycho-educatiegroep, de deelnemers hebben zich al verdiept in wat autisme is.

De groep zal per bijeenkomst een vooraf afgesproken onderwerp hebben. Deelnemers kunnen bij de intake aangeven welke onderwerpen zij belangrijk vinden. En ook zal tijdens de groep ruimte zijn voor het invoeren van een thema.

De groep zal plaats vinden op de Hoge Naarderweg 61-b in Hilversum.

Startdatum: bij voldoende deelnemers op woensdagen in september van 10:00 tot 11:30 uur, daarna weer in februari/maart.

Aantal bijeenkomsten: 10 bijeenkomsten, eens per twee weken.

Aantal deelnemers: 4

Aanmelden kan via m.aydagul@protonmail.com of via: 06-13069767

Voor deelname aan deze groep is een verwijzing door de huisarts of BIG geregistreerde behandelaar nodig. Na aanmelding neem ik telefonisch of via de mail contact op voor een intakegesprek.

Uitsluitingscriteria zijn: verslaving aan alcohol, drugs of een eetverslaving, psychotische klachten, zwak begaafdheid/LVB, suïcidaliteit, ernstige depressie, angststoornis of ernstige persoonlijkheidsstoornis