

Op eigen kracht, maar samen sterker

Bent u onzeker of ontevreden over uzelf? Vindt u het moeilijk om op te komen voor uzelf? Bent u ook vaak gericht op anderen? Komen uw man en kinderen ook meestal voorop? Hebt u het gevoel op uw tenen te moeten lopen? Vindt u het moeilijk om met boosheid, angst of verdriet om te gaan? Bent u ook altijd bezig te voldoen aan de verwachtingen van anderen?

Wilt u daar ook graag verandering in brengen? Maar weet u niet hoe u dat kunt aanpakken? Wellicht is de vrouwengroep 'Op eigen kracht, maar samen sterker!' iets voor u!

Vrouwengroep

De vrouwengroep 'Op eigen kracht, maar samen sterker!' is bedoeld voor vrouwen tussen de 25 en 55 jaar. In de groep wordt veelal gewerkt met beeldende werkvormen, zoals tekenen, schilderen en boetseren. Om te kunnen deelnemen hoeft u geen ervaring te hebben met deze werkvormen. Het gaat bij beeldend werken ook niet om het resultaat. De kracht zit in het doen en vooral het ervaren. Het uitwisselen van ervaringen is belangrijk binnen deze groep. Soms kijkt u naar eventuele achterliggende oorzaken van uw problemen. Door met de andere deelnemers te delen, ontdekt u waar uw kracht ligt. Herkenning en steun van andere groepsleden kunnen u helpen uw gedragspatronen te zien, te doorbereken en te veranderen.

Onderwerpen

Tijdens de negen bijeenkomsten komen verschillende onderwerpen aan de orde.

- **Levenslijn**
Hoe ziet uw leven er tot nu uit?
- **Opvoeding**
Met welke normen en waarden bent u opgevoed?
- **Hulp**
Hoe kunt u steun vragen en geven?
- **Emoties**
Hoe gaat u om met angst, boosheid en verdriet?
- **Kiezen**
Hoe maakt u keuzes? En hoe kunt u uw grenzen aangeven?
- **Zelfbeeld**
Hoe is uw zelfbeeld? En bent u blij met dit zelfbeeld?
- **Afscheid nemen**
Hoe neem je afscheid? >>

Voorwaarden voor deelname

Het delen van ervaringen en het zoeken naar de oorzaken van uw problemen zijn belangrijk. Op die manier kunt u uw gedrag ten opzichte van uzelf positief veranderen. Kwetsbaar opstellen en openstaan voor de ander zijn dan ook de belangrijkste voorwaarden voor het slagen van de vrouwengroep.

Doelen

Door het volgen van de cursus kunt u een zich aantal vaardigheden eigen maken.

- Leren uiting geven aan uw gevoelens.
- Inzicht krijgen in uw gedragspatronen.
- Versterking van uw gevoel van eigenwaarde.
- U durft uzelf te laten zien.
- U weet hoe u beter uw eigen grenzen kunt aangeven.
- U kunt meer eigen richting geven aan uw leven.

Wanneer en waar?

De vrouwengroep 'Op eigen kracht, maar samen sterker!' begint in het voorjaar en in het najaar.

De voorjaarsbijeenkomsten vinden iedere donderdag, vanaf 22 april 2010, van 13.00 tot 15.00 uur plaats in het Rayonkantoor Vérian, Stationsstraat 21 in Heerde.

De groep wordt geleid door Tineke Boersma en Joke van den Berg. Zij zijn beiden werkzaam bij het maatschappelijk werk van Vérian.

Kosten

U betaalt voor de negen bijeenkomsten € 25,-. In totaal nemen er minimaal 6 en maximaal 8 vrouwen deel aan de cursus.

Interesse?

Heeft u belangstelling voor de vrouwengroep 'Op eigen kracht, maar samen sterker!?' Meldt u zich dan aan bij het maatschappelijk werk van Vérian voor een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek luisteren we naar uw vragen en problemen. Vervolgens kijken we of ook u baat kunt hebben bij deelname aan de vrouwengroep.

U kunt zich aanmelden op werkdagen tussen 9.00 en 10.00 uur via onze Zorglijn 0900 – 92 55 (lokaal tarief).

Vérian Zorgwinkels

Hofstraat 15b, Apeldoorn
Gelre Ziekenhuizen, Apeldoorn
Raccordement 8, Twello

Apeldoorn, 30 maart 2010

Vérian

Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn
Zorglijn: 0900-92 55 (lokaal tarief, 24/7)
E-mail: info@verian.nl
www.verian.nl