

Autonomiegroep

Voor jongeren van 15 t/m 17 jaar

Vind je het moeilijk om aan te geven wat je wilt of voelt? Pas je je vaak aan anderen aan, ook als dat niet goed voor je voelt? Of vind je nieuwe situaties best spannend en lastig? Dan kan de Autonomiegroep je helpen.

De Autonomiegroep is een groepstraining voor jongeren tussen de 15 en 17 jaar (word je 18 tijdens deelname, dan kun je gewoon de hele groep blijven volgen). De groep bestaat uit max. 8 vaste deelnemers en wordt begeleid door twee groepstherapeuten. Je komt vijftien weken lang één keer per week bij elkaar, telkens twee uur (met uitzondering van de schoolvakanties).

WAT IS AUTONOMIE?

Autonomie betekent dat je weet wat je wensen, gevoelens en behoeften zijn, en dat je dit ook kunt laten merken aan anderen. Sommige jongeren vinden dit lastig: ze zijn vooral bezig met wat de ander wil, vinden het moeilijk om ‘nee’ te zeggen of grenzen aan te geven, en voelen zich onzeker in nieuwe situaties. Dit kan bijdragen aan gevoelens van angst of somberheid.

DOELEN

In de Autonomiegroep ga je werken aan jouw eigen autonomie, oftewel jouw vermogen om jezelf te zijn én om te gaan met anderen. We werken samen aan:

- meer bewustzijn van wat jij voelt, wilt en nodig hebt;
- een sterker gevoel van eigenwaarde;
- het kunnen aangaan van vriendschappen en relaties zonder jezelf daarin te verliezen;
- het beter leren omgaan met nieuwe of spannende situaties.

Door bewuster te worden van waar je tegenaan loopt, kun je stappen zetten richting verandering. Het doel is dat je klachten verminderen en dat je je zelfverzekerder voelt in het dagelijks leven en met een andere blik op je klachten leert kijken.

HOE ZIET DE GROEP ER UIT?

Kennismakingsgesprek

Voordat de groep start, heb je een individueel kennismakingsgesprek met een van de groepstherapeuten en regiebehandelaar op locatie. Hierin maak je kennis, krijg je uitleg over de groep en bespreken jullie samen de praktische zaken (waaronder de groepsregels en vertrouwelijkheid). Je bent vrij om samen met iemand naar deze afspraak te gaan, zoals een ouder of belangrijke andere.

De bijeenkomsten

De groep komt vijftien keer wekelijks bij elkaar, steeds twee uur, met een korte pauze. Elke bijeenkomst begint met een korte mindfulnessoefening, gevolgd door een rondje waarin iedereen kort vertelt hoe de week is gegaan. In het eerste deel van de bijeenkomst hebben de therapeuten een actievere rol; in het tweede deel is er ruimte voor jouw eigen inbreng.

Yulius

Samen het verschil
yulius.nl

Tijdens de eerste bijeenkomsten stel je samen met de therapeuten je eigen leerdoelen op. Elke bijeenkomst staat een ander thema centraal, zoals:

- Overlevingsstrategieën
- Je eigen geschiedenis en wie of wat jou heeft gevormd
- Omgaan met grenzen
- Communicatie
- Lichaamsbeleving
- Emoties en gedachten
- Relaties en vriendschappen
- Afscheid en terugvalpreventie

De groep wordt afgesloten met aandacht voor wat je bereikt hebt en voor het afscheid nemen van de groep.

WIE GEEFT DE TRAINING?

De autonomiegroep wordt aangeboden vanuit de poli Zorg en Onderwijs Yulius. Jongeren die vastlopen in het onderwijs kampen vaak met een verminderd gevoel van regie, competentie en zelfvertrouwen. Door tijdens de behandeling te werken aan autonomie, zelfbewustzijn en het hervinden van eigen regie, wordt er bijgedragen aan een duurzamere terugkeer naar onderwijs en maatschappelijke participatie. De focus op autonomie past bovendien bij de ontwikkelingsfase van adolescenten en laat zich goed combineren met systeemgerichte samenwerking met ouders en school.

PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Locatie**: K.P. van der Mandelelaan 34, 3062 MB Rotterdam
- **Dag en tijd**: maandag, 15:00 - 17:00 uur
- **Start**: 4 januari 2027
- **Duur**: vijftien wekelijkse bijeenkomsten, verwachte afronding: begin mei 2027
- **Vergoeding**: middels de jeugdwet, er zijn geen kosten voor de cliënt aan verbonden

AANMELDEN EN MEER INFORMATIE

Ben je al bekend bij Yulius? Dan kun je via je behandelaar/contact persoon aangemeld worden voor de Autonomiegroep.

Ben je nog niet in behandeling bij Yulius? Dan is een verwijzing van de huisarts of het wijk-/jeugdteam nodig. Tijdens de intake wordt besproken of de Autonomiegroep bij jou past.

Voor meer informatie kan er contact worden opgenomen met de aanmeldcoördinator van de Poli Zorg & Onderwijs via 06-34501141 of via ama.visser@yulius.nl.

Informatie en aanmelden
Yulius is bereikbaar op telefoonnummer 088 40 50 600.

Om je aan te melden kun je het nummer van de afdeling Aanmelding & Informatie bellen: 088 40 51 111 (ma t/m vr 9.00u-17.00u).

Dit is een uitgave van Yulius.

16-10-2026

Samen het verschil.
Luisteren. Doen. Ontplooien.

Yulius

Samen het verschil
yulius.nl