



**GGD**  
**Amsterdam**

# Groepen Seksueel Geweld

**2023 - 2024**

**Steunpunt Seksueel Geweld**





voor kinderen



voor meiden



voor mensen met een LVB



voor vrouwen



voor vrouwen en mannen



voor slachtoffers van mensenhandel en vluchtelingen



voor familieleden en naasten van slachtoffers



voor familieleden en naasten van plegers



voor plegers

Deze gids Groepen Seksueel Geweld 2023-2024 wordt u aangeboden door het Steunpunt Seksueel Geweld van de GGD Amsterdam. Gratis extra exemplaren (maximaal 5) kunt u aanvragen via onderstaand adres.

Het Steunpunt geeft in de gids de informatie weer zoals die door de instellingen is opgegeven. Vermelding in de gids geeft geen oordeel over de kwaliteit van dit aanbod.

Voor informatie over andere hulpverleningsmogelijkheden rond seksueel geweld vestigen wij uw aandacht op de Sociale Kaart Amsterdam ([socialekaart.amsterdam.nl](https://socialekaart.amsterdam.nl)). Ook publiceren wij twee maal per jaar digitaal de nieuwsbrief InZicht waar u zich gratis voor kunt aanmelden.

Voor hulp en advies neem contact op met het Centrum Seksueel Geweld Amsterdam-Amstelland. Het CSG is 24/7 bereikbaar op 0800-0188. Meer informatie vindt u via [centrumseksueelgeweld.nl](https://centrumseksueelgeweld.nl).

Voor richtlijnen met betrekking tot signalering en handelen bij (een vermoeden van) kindermishandeling verwijzen wij u naar de Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling: [meldcode.nl](https://meldcode.nl).

### **Steunpunt Seksueel Geweld**

**Steunpunt Seksueel Geweld**  
GGD Amsterdam  
Postbus 2200  
1000 CE Amsterdam  
020-5555227  
[ssga@ggd.amsterdam.nl](mailto:ssga@ggd.amsterdam.nl)

augustus 2023



# Inhoud

Type groep	Instelling	Start groep	Leeftijd	Soort groep	Pag.
voor kinderen	Kinder- en Jeugdtrauma-centrum	bij voldoende deelname	4-17	therapiegroep	6
voor meiden	BRight GGZ Jeugd en Gezin	bij voldoende deelname	15-20	therapiegroep	8
	BRight GGZ Jeugd en Gezin	bij voldoende deelname	13-18	therapiegroep	9
voor mensen met een LVB	MEE Amstel en Zaan	bij voldoende deelname	12-18	weerbaarheidsgroep meisjes	10
	MEE Amstel en Zaan	bij voldoende deelname	18+	weerbaarheidsgroep vrouwen	11
	MEE Amstel en Zaan	bij voldoende deelname	18+	weerbaarheidsgroep mannen	12
voor vrouwen	Blijf Groep	doorlopend	18+	weerbaarheidsgroep	13
	Clarify Therapy	januari 2024 / evt vaker	18+	therapiegroep	14
	Clarify Therapy	najaar 2023 / evt vaker	18-60	therapie- en herstelgroep	15
	Praktijk Voelmoedig	bij voldoende deelname	18+	ondersteuningsgroep	16
	Praktijk Voelmoedig	bij voldoende deelname	16+	therapiegroep	17
	Praktijk Voelmoedig	bij voldoende deelname	18+	online ondersteuningsgroep	20
	Scharlaken Koord	sept. 2023 / jan. 2024	18-65	verwerkings- en weerbaarheidsgroep	21
voor vrouwen en mannen	Adagio	januari / augustus 2024	18+	therapiegroep	22
	BRight GGZ Jeugd en Gezin	bij voldoende deelname	18-30	lotgenotengroep	23
	Blijf Groep	doorlopend	18+	praatgroep	24
	Praktijk Voelmoedig	bij voldoende deelname	21+	therapiegroep	25
	Psychotherapy & Movement	september 2023	18+	therapiegroep	26
	Scharlaken Koord	bij voldoende deelname	18-65	bewustwordings- en empowermentgroep	27
voor slachtoffers van mensenhandel en vluchtelingen	ARQ Centrum'45	bij voldoende deelname	18-65	lichaamsgerichte therapiegroep	28
	ARQ Centrum'45	doorlopend	18+	pre-therapiegroep	29
	ARQ Centrum'45	doorlopend	18-65	schematherapiegroep	30
voor familieleden en naasten van slachtoffers	Praktijk Voelmoedig	bij voldoende deelname	nvt	ondersteunings- en informatiegroep	31
voor familieleden en naasten van plegers	Stop it Now & de Waag	bij voldoende deelname	nvt	lotgenotengroep	32
voor plegers	De Waag	bij voldoende deelname	18+	therapiegroep	33
	De Waag	bij voldoende deelname	18+	therapiegroep	34

# Kinder- en Jeugdtraumacentrum

## onderdeel van Kenter Jeugdhulp

Bij voldoende aanmeldingen biedt het Kinder- en Jeugdtraumacentrum gestructureerde, gesloten **therapiegroepen voor kinderen en jongeren van 4 t/m 17 jaar die seksueel misbruik binnen of buiten het gezin hebben meegemaakt en voor hun ouders (geen pleger-ouder).**

### Intake criteria

Er is volgens het kind zelf, de verzorger en de verwijzer sprake geweest van seksueel misbruik, waarbij uitgegaan wordt van 'klinische zekerheid'. Er hoeft geen juridische zekerheid te zijn (dus een veroordeling). Het misbruik is beëindigd en er is sprake van tenminste één steunfiguur/ouder die deelneemt aan de oudergroep.

### Contra indicaties

Emotioneel (nog) niet in staat zijn deel te nemen aan een groep, alcohol of drugsmisbruik, (dusdanig ernstige) psychiatrische problematiek die het kind belemmert om te profiteren van groepstherapie of seksuele gedragsproblemen als gevolg van het misbruik die voor onveiligheid voor groepsgenoten zou kunnen zorgen.

### Doelstelling

Emotionele verwerking van het seksueel misbruik binnen een veilige omgeving van leeftijd- en lotgenoten en het verminderen van emotio-

nele en/of gedragsproblemen die (mede) zijn ontstaan door het misbruik en de commotie rondom het bekend worden ervan.

### Werkwijze

De groepen zijn traumagericht, cognitief gedragstherapeutisch en er wordt veel gewerkt met lichaamsgerichte oefeningen. Dat wil zeggen dat vanaf de start van de groep het misbruik directief door de therapeuten aan de orde wordt gesteld en er wordt gewerkt aan de hand van thema's, o.a.: verschillende gevoelens zoals boosheid, schuld en schaamte, geheimen, leren ontspannen, lichaamsbeleving, grooming en internetwijsheid. De groep verloopt volgens een vaste structuur.

### Methodieken

Praten, tekenen, toneelspelen, zingen, bewegen en gebruik van een werkboek.

**Aantal bijeenkomsten:** 15

**Duur:** 1,5 uur

**Frequentie:** 1 x per week

**Dagdelen:** wisselend

**Aanmelden:** Advies en Aanmelding  
Kenter Jeugdhulp:

kenterjeugdhulp.nl/aanmelden

**Kosten:** geen

**Deelname:** niet regio gebonden. Behandeling kan ook in Haarlem of Heemskerk plaatsvinden

**Bijzonderheden:** parallel aan de kindergroepen zijn er groepen voor verzorgende (niet pleger) ouders om hen te ondersteunen en adviseren zodat zij hun kind kunnen helpen met de verwerking. Deelname van een steunfiguur aan de oudergroep is verplicht



# BRight GGZ Jeugd en Gezin

## Amsterdam

Bij voldoende belangstelling start BRight GGZ een half gestructureerde, gesloten **therapiegroep 'Niet de Enige!' voor meisjes van ongeveer 15 tot ongeveer 20 jaar die seksueel misbruik door familieleden en/of goede bekenden van het gezin hebben meegemaakt.**

### Intake criteria

Klachten die een gevolg zijn van het meegemaakt hebben van seksueel misbruik, behoefte aan contact met andere meisjes die misbruik hebben meegemaakt, het seksueel misbruik moet gestopt zijn, deelname aan de groep moet gesteund worden door (tenminste iemand uit) de omgeving van het meisje.

### Contra indicaties

Overheersende verslavingsproblematiek of ernstige psychiatrische problematiek.

### Doelstelling

Het (gaan) delen van de misbruikervaringen, het verkleinen van het isolement, het leren omgaan met problemen die met het misbruik te maken hebben en het verwerken van de ervaringen.

### Thema's

Het seksueel misbruik, de verhouding tot de ouder(s), de verhouding tot degene die het misbruik gepleegd heeft, omgaan met leeftijdgenoten, seksualiteit, agressie, het eigen lichaam, vertrouwen in jezelf, vertrouwen in anderen.

### Methodieken

Groepsgesprekken, rollenspelen, schrijf- en tekenoefeningen, ontspanningsoefeningen, huiswerkopdrachten en psycho-educatie.

**Aantal bijeenkomsten:** 15

**Duur:** 1,5 uur

**Frequentie:** 1 x per week

**Dagdelen:** nog niet bekend

**Aantal meisjes:** minimaal 6, maximaal 8

**Aanmelden:** via telefonisch spreekuur  
020-7728147 van 12.00 – 13.00 uur (ma. t/m do.)  
of [info@brightggz.nl](mailto:info@brightggz.nl)

**Kosten:** geen, deelname wordt voor jeugd betaald door de gemeente en voor volwassenen vanuit de basisverzekering

**Deelname:** Amsterdam en omstreken

**Begeleiding:** Lennie Staats en co-therapeut

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen met Lennie Staats: 020-7728147 of [lenniestaats@brightggz.nl](mailto:lenniestaats@brightggz.nl)



# BRight GGZ Jeugd en Gezin

## Amsterdam

Bij voldoende belangstelling biedt BRight GGZ een half gestructureerde, gesloten therapiegroep **voor meiden van 13 tot 18 jaar die te maken hebben gehad met (eenmalig) seksueel geweld.**

### Intake criteria

PTSS-klachten als gevolg van een (eenmalige) seksueel geweldervaring door een niet-gezinslid, participatie van de ouder(s).

### Contra indicaties

Traumaproblematiek gerelateerd aan eerder chronisch (seksueel) geweld.

### Doelstelling

Het verminderen van de PTSS-klachten, het versterken van de coping vaardigheden, het vergroten van de (seksuele) weerbaarheid, inzicht krijgen in het effect van het meemaken van seksueel geweld op emoties, cognities en gedrag, het gaan delen van ervaringen.

### Thema's

Uitleg over seksueel geweld en post traumatische stressklachten. Omgaan met de gevolgen van seksueel geweld, coping vaardigheden. PTSS en gezinssysteem: hoe ga je om met reacties van je gezinsleden/vrienden? Herkennen van en vasthouden aan eigen grenzen zoals herkennen van risicosituaties in social media.

### Methodieken

Lotgenotencontact, psycho-educatie (voor deelnemers en ouders), oefenen met weerbaarheidstechnieken en coping vaardigheden.

**Aantal bijeenkomsten:** afhankelijk van grootte van de groep en behoefte van de deelnemers  
**Duur:** 2 uur per bijeenkomst  
**Frequentie/dagdelen:** nog nader te bepalen  
**Aantal meisjes:** minimaal 4, maximaal 8  
**Aanmelden:** telefonisch of via: [info@brightggz.nl](mailto:info@brightggz.nl)  
**Kosten:** geen, financiering via gemeente vanuit de Jeugdwet

**Deelname:** Amsterdam en omstreken  
**Begeleiding:** twee behandelaren BRight

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen met BRight GGZ: 020-7728147, [lenniestaats@brightggz.nl](mailto:lenniestaats@brightggz.nl) of [lynseyreich@brightggz.nl](mailto:lynseyreich@brightggz.nl)

# MEE Amstel en Zaan

MEE Amstel en Zaan biedt een half gestructureerde, gesloten **mentale en fysieke weerbaarheidstraining voor (zeer) moeilijk lerende meisjes van 12 tot 18 jaar met incest- en/of (seksueel) geweldervaring.**

## Intake criteria

Kunnen participeren in een groep, gemotiveerd om aan deze groep deel te nemen en mobiel/niet rolstoel gebonden.

## Contra indicaties

Gebruik van medicijnen die de motoriek ernstig beïnvloeden, veel absences/dissociatieve storingen, teveel woede/angst of teveel problemen in het hier en nu die om voorrang vragen.

## Doelstelling

De deelnemer heeft geoefend met het aanleren van gevechts- en verdedigingstechnieken, de deelnemer is zich bewust van haar kracht, houding en stemgebruik. De deelnemer heeft geoefend met het herkennen en aangeven van haar grenzen.

## Thema's

Mentale weerbaarheid (grenzen aangeven, nee-zeggen, groepsdruk, loverboys), fysieke weerbaarheid (vecht- en verdedigingstechnieken).

## Methodieken

Rollenspelen, lichaamsgerichte, ontspanningsoefeningen.

**Aantal bijeenkomsten:** 8, in samenwerking met scholen  
**Duur:** 1,5 uur  
**Frequentie:** 1 x per week  
**Dagdelen:** nog niet bekend  
**Aantal deelnemers:** minimaal 6, maximaal 12  
**Aanmelden:** schriftelijk, digitaal via meeaz.nl  
**Kosten:** geen

**Deelname:** niet regio gebonden  
**Bijzonderheden:** deze groep wordt ook in de regio's Haarlemmermeer, Amstelland en Zaanstreek & Waterland van MEE Amstel en Zaan aangeboden. Ook mensen uit andere regio's kunnen aan deze groep deelnemen

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen via: [cursus@mee-az.nl](mailto:cursus@mee-az.nl).

# MEE Amstel en Zaan

MEE Amstel en Zaan biedt een half gestructureerde, gesloten **mentale en fysieke weerbaarheidstraining voor (zeer) moeilijk lerende vrouwen vanaf 18 jaar met incest- en/of (seksueel) geweldervaring.**

## Intake criteria

Kunnen participeren in een groep, gemotiveerd om aan deze groep deel te nemen en mobiel/niet rolstoel gebonden.

## Contra indicaties

Gebruik van medicijnen die de motoriek ernstig beïnvloeden, veel absences/dissociatieve storingen, teveel woede/angst of teveel problemen in het hier en nu die om voorrang vragen.

## Doelstelling

De deelnemer heeft geoefend met het aanleren van gevechts- en verdedigingstechnieken, de deelnemer is zich bewust van haar kracht, houding en stemgebruik. De deelnemer heeft geoefend met het herkennen en aangeven van haar grenzen.

## Thema's

Mentale weerbaarheid (grenzen aangeven, nee-zeggen, groepsdruk, loverboys), fysieke weerbaarheid (vecht- en verdedigingstechnieken).

## Methodieken

Rollenspelen, lichaamsgerichte, ontspanningsoefeningen.

**Aantal bijeenkomsten:** 8

**Duur:** 1,5 uur

**Frequentie:** 1 x per week

**Dagdelen:** nog niet bekend

**Aantal deelnemers:** minimaal 6, maximaal 12

**Aanmelden:** schriftelijk of digitaal via [meeaz.nl](mailto:meeaz.nl)

**Kosten:** geen

**Deelname:** niet regio gebonden

**Bijzonderheden:** deze groep wordt ook in regio's Haarlemmermeer, Amstelland en Zaanstreek & Waterland van MEE Amstel en Zaan aangeboden. Ook mensen uit andere regio's kunnen aan deze groep deelnemen

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen via: [cursus@mee-az.nl](mailto:cursus@mee-az.nl).

# MEE Amstel en Zaan

MEE Amstel en Zaan start in het najaar 2023 een half gestructureerde, gesloten **mentale en fysieke weerbaarheidstraining voor (zeer) moeilijk lerende mannen vanaf 18 jaar met incest- en/of (seksueel) geweld-ervaring.**

## Intake criteria

Kunnen participeren in een groep, gemotiveerd om aan deze groep deel te nemen en mobiel/niet rolstoel gebonden.

## Contra indicaties

Gebruik van medicijnen die de motoriek ernstig beïnvloeden, veel absences/dissociatieve storingen, teveel woede/angst of teveel problemen in het hier en nu die om voorrang vragen.

## Doelstelling

De deelnemer heeft geoefend met het aanleren van gevechts- en verdedigingstechnieken, de deelnemer is zich bewust van zijn kracht, houding en stemgebruik. De deelnemer heeft geoefend met het herkennen en aangeven van zijn grenzen.

## Thema's

Mentale weerbaarheid (grenzen aangeven, nee-zeggen, groepsdruk), fysieke weerbaarheid (vecht- en verdedigingstechnieken).

## Methodieken

Rollenspelen, lichaamsgerichte, ontspanningsoefeningen.

**Aantal bijeenkomsten:** 8

**Duur:** 1,5 uur

**Frequentie:** 1 x per week

**Dagdelen:** nog niet bekend

**Aantal deelnemers:** minimaal 6, maximaal 12

**Aanmelden:** schriftelijk, digitaal via [meeaz.nl](http://meeaz.nl)

**Kosten:** geen

**Begeleiding:** n.t.b.

**Bijzonderheden:** deze groep wordt ook in de andere regio's van MEE Amstel en Zaan aangeboden.

Ook mensen uit de regio's Haarlemmermeer, Amstelland en Zaanstreek & Waterland kunnen aan deze groep deelnemen

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen via: [cursus@mee-az.nl](mailto:cursus@mee-az.nl).

# Blijf Groep Amsterdam

Blijf Groep biedt een half gestructureerde, gesloten **weerbaarheids-groep 'Sterk' voor vrouwen vanaf 18 jaar met (huiselijk-) gewelds-ervaringen, of incest- en/of seksueel misbruikervaring(en).**

## Intake criteria

Vrouwen die problemen hebben met het voelen of stellen van grenzen en daardoor op een of meer levensgebieden problemen ondervinden.

## Contra-indicaties

Twee vrouwen uit één systeem. Onvoldoende Nederlands spreken om het groepsgesprek te kunnen volgen.

## Doelstelling

Vergroting weerbaarheid, vermindering transgenerationale overdracht van geweld, toegang hulpverlening vereenvoudigen, uitbreiding persoonlijk netwerk. Informatie geven over geweld en effecten en taboe doorbreken om over mishandeling te praten. Leren omgaan met eigen ervaringen en die een plek geven. Cursus gaat uit van wat vrouwen kunnen.

**Aantal bijeenkomsten:** 12

**Duur:** 2½ uur

**Frequentie:** 1 x per week

**Dagdelen:** er zijn 6 - 7 groepen gelijktijdig in verschillende stadsdelen

**Aantal vrouwen:** minimaal 8, maximaal 14

**Aanmelden:** via maatschappelijk werk of blijfgroep.nl

**Aantal deelnemers:** minimaal 4 en maximaal 8

**Kosten:** geen

**Deelname:** regio gebonden, buurtbewoners hebben voorrang

## Thema's

Grenzen stellen naar bekenden en onbekenden, omgaan met gevoelens van woede, angst, schuld en schaamte, effecten mishandeling/geweld, gezonde en ongezonde relaties, opkomen voor jezelf in het dagelijks leven en ruimte nemen voor jezelf, opkomen voor jezelf in situaties waar anderen je grenzen overschrijden.

## Methodieken

In deze psycho-fysieke weerbaarheidstraining wordt zowel gewerkt aan individuele fysieke en psychische weerbaarheid als aan empoweren op groepsniveau. Aan bod komen o.a. lijfwerk, zelfverdediging, rollenspelen, ontspanningsoefeningen en groepsgesprekken. Sterk is onderkend als Goed Onderbouwd door de onafhankelijke erkenningscommissie Maatschappelijke ondersteuning, participatie en veiligheid. Interventiebeschrijving kan worden gedownload via [movisie.nl/interventie/sterk](http://movisie.nl/interventie/sterk).

**Begeleiding:** docente weerbaarheid Blijf Groep samen met een maatschappelijk werkster

**Bijzonderheden:** de groep wordt aangeboden in samenwerking met verschillende buurtteams

Voor een folder of nadere informatie over een groep in een van de stadsdelen kunt u contact opnemen met de Blijf Groep, 06-31973341 of [weersterk@blijfgroep.nl](mailto:weersterk@blijfgroep.nl) of via [www.blijfgroep.nl](http://www.blijfgroep.nl). In de (digitale) folders staan contactgegevens van de begeleidsters voor meer informatie en aanmelding.

# Clarify Therapy

Clarify Therapy biedt een gesloten, gestructureerde **therapiegroep voor meiden en vrouwen vanaf 18 jaar met incest- en/of seksueel geweldervaring(en)**.

## Intake criteria

Alle vrouwen met deze ervaring, die hier in het heden nog klachten van ondervinden, kunnen zich aanmelden.

## Contra indicaties

Suïcidaliteit, instabiele thuisomgeving (in een voorgesprek kan samen nader onderzocht worden in hoeverre dit een contra-indicatie is), psychose, sterke dissociatieve klachten, middelenmisbruik.

## Doelstelling

Verwerking van het seksueel misbruik, vermindering van de klachten ten gevolge van het seksueel misbruik en het seksueel misbruik een passende plek geven binnen het levensverhaal. Het zelfbeeld dat negatief beïnvloed is verbeteren, leren grenzen herkennen en leefstijl interventies om de negatieve effecten van het seksueel misbruik te doorbreken.

## Thema's

PTSS, trauma, schaamte en schuld, seksualiteit, lichaamsbeleving, cognitie, zelfbeeld, kernovertuigingen, exposure, lotgenoten contact.

## Methodieken

Lijfwerk, schrijf oefeningen, ontspanningsoefeningen, huiswerk-opdrachten, cognitieve gedragstherapie, exposure therapie elementen, psycho-educatie, lichaamsgerichte opdrachten, regulatievaardigheden, creatieve therapietechnieken en algemene psychotherapie.

**Aantal bijeenkomsten:** 10

**Duur:** 1,5 uur

**Start:** januari 2024 (meerdere startdata per jaar mogelijk in overeenstemming met de deelnemers)

**Frequentie:** 1 x per week

**Dagdelen:** overdag op maandag of woensdag

**Aantal deelnemers:** minimaal 6, maximaal 12

**Aanmelden:** via de contactpagina op de website of [clairevanslagmaat@clarifytherapy.com](mailto:clairevanslagmaat@clarifytherapy.com)

**Kosten:** € 1.022,40, gedeeltelijke vergoeding afhankelijk van zorgverzekering. Tijdens het aanmeldproces wordt hier aandacht aan besteed met de cliënt.

**Deelname:** Amsterdam en Naarden

**Begeleiding:** therapeuten van Clarify Therapy gespecialiseerd in trauma/PTSS en specifiek seksueel misbruik

**Intake:** ja, eventueel EMDR-behandeling voorafgaand aan de groep

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij Claire van Slagmaat: 06-47714459 of [clairevanslagmaat@clarifytherapy.com](mailto:clairevanslagmaat@clarifytherapy.com)

# Clarify Therapy

Clarify Therapy biedt een gesloten, gestructureerde **therapiegroep voor meiden en vrouwen van 18 tot 60 jaar met incest- en/of seksueel geweldervaring(en)**.

## Intake criteria

Moeite met het aangaan van intieme relaties, seksualiteitsbeleving en een negatieve lichaamsbeleving na het meemaken van seksueel grensoverschrijdende ervaring(en). De deelnemer heeft al voldoende traumaverwerking gehad voor behandeling van herbelevingen (middels EMDR, CGT, Exposure, IMRS).

## Contra indicaties

Suïcidaliteit, instabiele thuisomgeving (in een voorgesprek kan samen nader onderzocht worden in hoeverre dit een contra-indicatie is), psychose, sterke dissociatieve klachten, middelenmisbruik.

## Doelstelling

Deze behandelgroep focust zich op het herstel van intimiteit en seksualiteit. Er is o.a. aandacht voor zelfzorg, lichaamsbeleving en het (h)erkennen van grenzen en wensen. Hierdoor verkleint de kans op herhaling van seksueel geweld. Het delen van ervaringen met lotgenoten biedt waardevolle steun en bevordert het herstel in bovengenoemde thema's.

## Thema's

Psycho-educatie, lichaamsbewustzijn, zelfzorg en ontspanning, ik en de ander, (h)erkennen van grenzen, verbeteren van lichaamsbeleving, herstel van intimiteit en seksualiteit.

## Methodieken

Lijfwerk, ontspanningsoefeningen, huiswerkopdrachten, psycho-educatie, lichaamsgerichte en ervaringsgerichte therapie.

**Aantal bijeenkomsten:** 10  
**Duur:** 2 uur  
**Start:** najaar 2023 (meerdere startdata per jaar mogelijk bij voldoende aanmeldingen)  
**Frequentie:** 1 x per week  
**Dagdelen:** maandagmiddag of -avond  
**Aantal deelnemers:** minimaal 6, maximaal 12  
**Aanmelden:** via de contactpagina op de website of [clairevanslagmaat@clarifytherapy.com](mailto:clairevanslagmaat@clarifytherapy.com)

**Kosten:** € 1.910,00 gedeeltelijke vergoeding afhankelijk van zorgverzekering. Tijdens het aanmeldproces wordt hier aandacht aan besteed met de cliënt.

**Deelname:** regio Amsterdam

**Begeleiding:** Claire van Slagmaat (Clarify Therapy) en Manon Willemsen (Bodhi Therapy)

**Intake:** ja

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij Claire van Slagmaat: 06-47714459 of [clairevanslagmaat@clarifytherapy.com](mailto:clairevanslagmaat@clarifytherapy.com)

# Praktijk Voelmoedig

Praktijk Voelmoedig start een gesloten, half gestructureerde, ondersteunende **ondersteuningsgroep voor meiden en vrouwen vanaf 18 jaar tot 88 jaar die ooit zwanger zijn geweest door incest- en seksueel geweld.**

## Intake criteria

Alle vrouwen met deze ervaring kunnen zich aanmelden.

## Doelstelling

Door het delen van de ervaring en de aanwezigheid van de groep wordt erkenning gegeven voor een trauma in een trauma. Bij ongeveer 2% van vrouwelijke incest/seksueel misbruikte slachtoffers ontstaat een zwangerschap wat kan leiden tot taboe en geheimen. Door in een groep te werken wordt dit geheim doorbroken en wordt er recht gedaan aan het feit dat het slachtoffer ooit kind, vrouw en moeder tegelijk was.

## Methodieken

Delen, luisteren en erkennen.

## Thema's

Een trauma in een trauma, moederschap, ontkenning door omstanders en verder alles wat door de deelnemers wordt ingebracht.

**Aantal bijeenkomsten:** 3

**Duur:** 4 uur

**Frequentie:** 1 x in de twee weken

**Aantal deelnemers:** minimaal 5

**Start:** 2 x per jaar bij voldoende deelnemers

**Dagdelen:** in overleg met de deelnemers

**Aanmelden:** via [praktijkvoelmoedig.nl](http://praktijkvoelmoedig.nl) of [info@praktijkvoelmoedig.nl](mailto:info@praktijkvoelmoedig.nl)

**Kosten:** € 275,00

**Deelname:** niet regio gebonden

**Begeleiding:** Jeannette Dijkstra

**Intake:** ja

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij:  
Jeannette Dijkstra: 06-30191300 of [info@praktijkvoelmoedig.nl](mailto:info@praktijkvoelmoedig.nl)



# Praktijk Voelmoedig

Praktijk Voelmoedig start een gesloten, half gestructureerde **therapie-groep voor meiden en vrouwen vanaf 16 jaar tot 88 jaar met incest- en seksueel geweldervaring.**

## Intake criteria

Iedereen kan meedoen.

## Doelstelling

Doordat interactie in de groep plaatsvindt, wordt er zichtbaar gemaakt wat door het misbruik onzichtbaar en zonder stem is gebeven. Dit wordt gedaan met behulp van psychodramamodelen die hier speciaal voor ontwikkeld zijn. Tevens wordt er een theoretisch kader aangeboden, zodat je terugkijkend de schade van het misbruik en de impact daarvan op het leven gaat begrijpen. Er is geen goed of fout in deze groep, er wordt geen oordeel geveld over wat er aangetroffen wordt. Samen wordt er gewerkt aan het verwerken van dit trauma en op zoek gegaan naar wie je werkelijk bent.

## Methodieken

Lichaamsgericht, schrijfoefeningen, rollenspelen, psychodrama, ontspanningsoefeningen en huiswerkopdrachten.

## Thema's

Geheim, schuld, schaamte, seksualiteit, identiteit, zelfbescherming, veiligheid/onveiligheid, interne daderstem, boosheid, aanwezigheid in je lijf.

**Aantal bijeenkomsten:** 6

**Duur:** 7 uur

**Frequentie:** 1 x in de twee weken

**Aantal deelnemers:** minimaal 6 en maximaal 8

**Start:** 3 x per jaar bij voldoende deelnemers

**Dagdelen:** vrijdag of zaterdag inloop 9.30 tot 16.30 uur, bij voorkeur om de week

**Aanmelden:** via Praktijk Voelmoedig

**Kosten:** € 1099,00. Betalen in termijnen en gedeeltelijke vergoeding via aanvullende zorgverzekering zijn mogelijk.

**Deelname:** niet regio gebonden

**Begeleiding:** Jeannette Dijkstra en Marjo van Pomeran

**Intake:** ja via beeldbellen

**Bijzonderheden:** praktijk Voelmoedig werkt met professionals die tevens ervaringsdeskundige zijn

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij Jeannette Dijkstra 06-30191300 of [info@praktijkvoelmoedig.nl](mailto:info@praktijkvoelmoedig.nl) en Marjo van Pomeran 06-51835927 of [info@pytheas-therapie.nl](mailto:info@pytheas-therapie.nl)





# Praktijk Voelmoedig

Praktijk Voelmoedig start een gesloten, half gestructureerde, **online ondersteuningsgroep (met één fysieke bijeenkomst) voor vrouwen vanaf 18 jaar met incest- en seksueel geweldervaring.**

## Intake criteria

Iedereen kan meedoen.

## Contra indicaties

Psychotische fase bij psychose, zwaar middelengebruik.

## Doelstelling

Leren zien en ervaren dat veel gedrag een reactie is op de traumatische gebeurtenis. Begrijpen wat er na seksueel misbruik nodig is om te herstellen. Mogelijke gevoelens van eenzaamheid doorbreken.

Leren spreken over wat er is gebeurd tijdens het misbruik. Je bepaalt zelf wat je wilt vertellen, alles is welkom maar het is niet verplicht.

## Methodieken

Lichaamsgerichte oefeningen, schrijf oefeningen, psychodrama, huiswerk opdrachten en het getraumatiseerde kind in jezelf leren beschermen.

## Thema's

Geheim, schuld, schaamte, eenzaamheid, seksualiteit, veiligheid/ onveiligheid, daderstem, verlangen en keuzemogelijkheid, NEE en JA.

<b>Aantal bijeenkomsten:</b>	5 online bijeenkomsten en 1 live dag
<b>Duur:</b>	2 uur
<b>Frequentie:</b>	1 x in de twee weken
<b>Aantal deelnemers:</b>	minimaal 6 en maximaal 10
<b>Start:</b>	2 x per jaar bij voldoende deelnemers
<b>Dagdelen:</b>	maandag, dinsdag of woensdag van 19.30 uur - 21.30 uur
<b>Aanmelden:</b>	via de website Praktijk Voelmoedig: praktijkvoelmoedig.nl
<b>Kosten:</b>	€ 375,00. Gedeeltelijke vergoeding via aanvullende zorgverzekering en betalen in termijnen is mogelijk

<b>Deelname:</b>	niet regio gebonden
<b>Begeleiding:</b>	Jeannette Dijkstra
<b>Intake:</b>	ja, via beeldbellen
<b>Bijzonderheden:</b>	praktijk Voelmoedig werkt met professionals die tevens ervaringsdeskundigen zijn

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij Jeannette Dijkstra:  
06-30191300 of info@praktijkvoelmoedig.nl

# Scharlaken Koord

Scharlaken Koord start bij voldoende aanmeldingen de gesloten, gestructureerde **verwerkings- en weerbaarheidsgroep voor vrouwen van 18 jaar tot 65 jaar met een verleden in de prostitutie**.

## Intake criteria

Een verleden in prostitutie.

## Contra indicaties

Actieve suïcidaliteit, zware verslaving of zware psychiatrische problematiek waardoor deelname in groepsverband niet mogelijk is.

## Doelstelling

Het ontwikkelen of versterken van een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen, het (opnieuw) leren herkennen en aangeven van eigen gevoelens, wensen en grenzen, het verwerken van het verleden.

## Thema's

Identiteit, zelfvertrouwen, assertiviteit, omgaan met prostitutieverleden, (seksuele) relaties, trauma's, verleden en emoties.

## Methodieken

Rollenspelen, schrijf oefeningen, ontspanningsoefeningen, huiswerkopdrachten, themabesprekingen, doe-opdrachten.

**Aantal bijeenkomsten:** 9

**Duur:** 2 uur

**Frequentie:** 1 x per week

**Dagdelen:** nog niet bekend

**Intake:** ja

**Aantal deelnemers:** minimaal 4, maximaal 12

**Aanmelden:** per email naar  
info@scharlakenkoord.nl of  
telefonisch 020-6226897

**Kosten:** geen

**Deelname:** regio gebonden (Amsterdam moet bereikbaar zijn)

**Begeleiding:** nog nader te bepalen

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen via:  
020-6226897 of info@scharlakenkoord.nl

# Adagio Amsterdam

Adagio biedt een gesloten, gestructureerde **therapiegroep voor vrouwen en mannen vanaf 18 jaar met incest- en/of seksueel geweld-ervaring(en)**.

## Intake criteria

Er heeft al traumaverwerking plaatsgevonden. Flashbacks, nachtmerries, intrusies zijn afgenomen. De deelnemer heeft een eigen wens/hulpvraag in het werken aan herstel van intimiteit en seksualiteit.

## Contra indicaties

Geen behandeling ontvangen voor seksueel trauma: nog sterk aanwezige flashbacks, intrusies en nachtmerries.

## Doelstelling

Het bevorderen van een positief lichaamsbeeld en zelfzorg. Leren om grenzen (op seksueel gebied) aan te geven aan anderen.

## Thema's

Innerlijke verdeeldheid, veiligheid versus onveiligheid, ik en mijn lijf, ruimte, grenzen en steun, agressie, contactcirkel, intimiteit en seksualiteit.

## Methodieken

Rollenspellen, psychodrama, lijfwerk, schrijf oefeningen, ontspannings-oefeningen en huiswerk opdrachten.

**Aantal bijeenkomsten:** 13

**Duur:** 2 uur

**Start:** januari 2024 en augustus 2024

**Frequentie:** 1 x per week

**Dagdelen:** maandag- of donderdagmiddag

**Aantal deelnemers:** minimaal 6, maximaal 8

**Aanmelden:** via [saskia@adagionamsterdam.nl](mailto:saskia@adagionamsterdam.nl)

**Kosten:** Volledige of gedeeltelijke vergoeding afhankelijk van de zorgverzekering.

**Deelname:** niet regio gebonden

**Begeleiding:** Eveline Schildmeijer en Saskia Bieleveldt (psychomotorisch therapeuten)

**Bijzonderheden:** de groep wordt gegeven in het Engels.

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij [saskia@adagioamsterdam.nl](mailto:saskia@adagioamsterdam.nl) en/of [eveline@adagioamsterdam.nl](mailto:eveline@adagioamsterdam.nl)

# BRight GGZ Jeugd en Gezin

## Amsterdam

Bij voldoende belangstelling start BRight GGZ een half gestructureerde, gesloten **lotgenotengroep 'Hoe verder?' voor mannen en vrouwen van 18 tot 30 jaar die eenmalig seksueel geweld hebben meegemaakt door een bekende (m.u.v. gezinslid) of onbekende.**

### Intake criteria

Klachten na het meemaken van een ingrijpende seksueel geweld gebeurtenis.

### Contra indicaties

Trauma door eerder chronisch (seksueel) geweld, IQ lager dan 80, sterk op de voorgrond staande persoonlijkheidsproblematiek, verslaving en sterke dissociatieve klachten.

### Doelstelling

Het inzicht krijgen in het effect van het meemaken van seksueel geweld op emoties, cognities en gedrag. Het beter leren omgaan met de gevolgen, waaronder PTSS-klachten van dit geweld en deze nare gebeurtenis een plek geven. Uitvinden wat hierbij helpend is, het gaan delen van ervaringen en ervaren dat anderen, die hetzelfde hebben meegemaakt, je kunnen steunen.

### Thema's die onder andere aan bod komen

Schuld- en schaamtegevoelens, Omgeving: wie vertel je het wel of niet. Reacties vanuit de omgeving, victim blaming. Het is gebeurd, daar is niks aan te veranderen. Hoe verder, wat is helpend? Geleidelijk aan weer doen wat ik wil. Ik ben niet meer wie ik was, maar wie ben ik dan? Wordt seks weer ooit normaal? Terugval, terug bij af? Keuze thema's.

### Methodieken

Cognitief gedragstherapeutische technieken, praten, voorlichting krijgen over reacties, emotieregulatie-vaardigheden en psycho-educatie.

**Aantal bijeenkomsten:** 4 bijeenkomsten  
**Duur:** 1,5 uur  
**Frequentie/dagdelen:** nog nader te bepalen, waarschijnlijk eens per 2 weken  
**Aantal deelnemers:** minimaal 4, maximaal 6  
**Aanmelden:** via telefonisch spreekuur 020-7728147 van 12.00 - 13.00 uur, maandag t/m donderdag of via [info@brightggz.nl](mailto:info@brightggz.nl)  
**Intake:** ja  
**Kosten:** gedekt vanuit de basisverzekering

**Deelname:** Amsterdam en omstreken  
**Begeleiding:** Lynsey Reich en co-therapeut  
**Bijzonderheden:** afhankelijk van aanmeldingen is het streven de leeftijdscategorie op te splitsen in de leeftijd 18-24 jaar en 25-30 jaar, zowel voor de vrouwengroep als voor de mannengroep

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen met Lynsey Reich: 020-7728147 of [lynseyreich@brightggz.nl](mailto:lynseyreich@brightggz.nl)

# Blijf Groep Amsterdam

+Buurtteam Oost, Buurtteam Noord, Buurtteam Nieuw-West, Buurtteam Zuid

Blijf Groep biedt in samenwerking met bovenstaande partijen de half gestructureerde, open **praatgroep 'Je bent niet de enige' voor vrouwen en mannen vanaf 18 jaar die geestelijke en/of lichamelijke (seksuele) mishandeling hebben meegemaakt binnen een partnerrelatie.**

## Intake criteria

Voor vrouwen en mannen die een onveilige relatie hebben gehad en waar sprake was van geestelijk, lichamelijk en seksueel geweld. Deze groep is ook voor mensen die nog in hun relatie zitten.

## Contra indicaties

Zware verslaving, zware psychiatrische problematiek waardoor deelname in groepsverband niet mogelijk is.

## Doelstelling

Erkenning, herkenning en ondersteuning, doorbreken van isolement, beter aangeven van grenzen, inzicht krijgen in oorzaken, voorkomen van herhaling en verwerking.

## Thema's

Hoe kan ik voorkomen dat ik in een nieuwe relatie weer bedreigingen en/of agressie meemaak, hoe geef ik mijn grenzen aan, hoe zorg ik dat ik mij niet meer schuldig voel en schaam, opkomen voor jezelf, nee zeggen en weer leren luisteren naar je intuïtie of onderbuikgevoel.

## Methodieken

Gesprekken naar aanleiding van de theorie, lichaamsgerichte oefeningen, ontspanningsoefeningen en huiswerkopdrachten.

**Aantal bijeenkomsten:** 2 x 10 bijeenkomsten per jaar  
**Duur:** 2 uur  
**Frequentie:** 1 x per week  
**Dagdelen:** dinsdagochtend of donderdagochtend  
**Aantal deelnemers:** minimaal 8, maximaal 12  
**Aanmelden:** via [blijfgroep.nl/lotgenoten-groep-je-bent-niet-enige](http://blijfgroep.nl/lotgenoten-groep-je-bent-niet-enige)  
**Kosten:** geen  
**Deelname:** niet regio gebonden

**Begeleiding:** trainers Blijf Groep Amsterdam

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen met de trainers van Blijf Groep: [amsterdamtrainingeninbox@blijfgroep.nl](mailto:amsterdamtrainingeninbox@blijfgroep.nl)



# Praktijk Voelmoedig

Praktijk Voelmoedig start een gesloten, half gestructureerde, gemengde **therapiegroep voor vrouwen en mannen vanaf 21 jaar tot 88 jaar met incest- en seksueel geweldervaring.**

## Intake criteria

Om in een gemengde groep plaats te kunnen nemen, moet er al een bepaalde mate van verwerking hebben plaatsgevonden.

## Doelstelling

Agressie regulatie, het opnieuw leren voelen en communiceren van grenzen en het aanpakken van verslavingen, slachtofferschap en eenzaamheid en wat verder in de groep ter sprake komt.

## Methodieken

Schrijf oefeningen, psychodrama, ontspanningsoefeningen en huiswerk-opdrachten.

## Thema's

In de groep wordt met elkaar de schade van het seksueel misbruik geïventariseerd en wordt er een theoretisch kader bij aangeboden. Dit helpt om jezelf terugkijkend beter te gaan begrijpen. Om dit trauma te verwerken zijn er een aantal psychodrama modellen ontwikkeld waarin er zichtbaar gemaakt wordt wat er in de innerlijke structuur van slachtoffers is beschadigd. In de groep gaan we van start met het repareren van deze schade.

### Aantal bijeenkomsten: 6

**Duur:** van 10.30 – 16.30 uur  
**Frequentie:** 1 x in de twee weken, er kunnen ook 3 weken tussen zitten

**Aantal deelnemers:** minimaal 6 maximaal 8

**Start:** najaar 2023

**Dag:** vrijdag en zaterdag

**Aanmelden:** via het formulier op de website:  
 praktijkvoelmoedig.nl of  
 info@praktijkvoelmoedig.nl en  
 info@therapie-rotterdamrijnmond.nl

**Kosten:** € 995,00

**Deelname:** niet regio gebonden

**Begeleiding:** Jeannette Dijkstra en Pieter-Jan Paulussen

**Intake:** ja

**Bijzonderheden:** begeleiders zijn professionals en ervaringsdeskundig

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij:  
 Jeannette Dijkstra en Pieter-Jan Paulussen: info@praktijkvoelmoedig.nl

# Psychotherapy & Movement

Psychotherapy & Movement biedt een gesloten, half gestructureerde **therapiegroep voor volwassenen met incest- en/of seksueel geweld-ervaring van 18 tot 85 jaar.**

## Intake criteria

In bezit zijn van een verwijfsbrief via huisarts.

## Contra indicaties

Actieve suïcidaliteit, (forse) automutilatie.

## Doelstelling

Leren beter te functioneren in het “hier en nu” op diverse levensgebieden, trauma-gerelateerde klachten verminderen en copingsvaardigheden vergroten.

## Thema's

Seksueel geweld, incest, fysiek geweld, omgaan met traumatische jeugdervaringen en daaruit voortkomende klachten.

## Methodieken

Rollenspelen, schrijf oefeningen, co-counselen, ontspanningsoefeningen en huiswerk opdrachten.

**Aantal bijeenkomsten:** 16

**Duur:** 1,5 uur

**Start:** september 2023

**Frequentie:** 1 x per week

**Dagdelen:** dinsdagochtend of avond

**Aantal deelnemers:** minimaal 8, maximaal 12

**Aanmelden:** via [info@psychotherapymovement.nl](mailto:info@psychotherapymovement.nl)

**Kosten:** bij een geldige verwijfsbrief wordt groepspsychotherapie in principe vergoed door zorgverzekeraar

**Deelname:** niet regio gebonden

**Begeleiding:** drs. Paula de Jong, klinisch psycholoog, drs. Mellony van Hemert (GZ psycholoog/psychotherapeut) en drs. Luciano Zoon arts/psychotherapeut

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen via: [info@psychotherapymovement.nl](mailto:info@psychotherapymovement.nl)

# Scharlaken Koord

Scharlaken Koord start bij voldoende aanmeldingen een open, half-gestructureerde **bewustwording-, empowerment- en weerbaarheidsgroep voor iedereen van 18 jaar tot 65 jaar met een ervaring van seksueel geweld tijdens sekswerk.**

## Intake criteria

Werkzaam (geweest) in sekswerk. Ervaring met (seksueel) geweld en/of moeite met herkennen/voelen van of omgaan met eigen emoties.

## Contra indicaties

Onbehandelde psychotische stoornissen.

## Doelstelling

Bewustwording van eigen emoties rond trauma en (seksueel) geweldservaring in prostitutie. Het ontwikkelen of versterken van een positief zelfbeeld en zelfvertrouwen en het (opnieuw) leren herkennen en aangeven van eigen gevoelens, wensen en grenzen.

## Thema's

Identiteit, zelfvertrouwen, assertiviteit, weerbaarheid, omgaan met prostitutie-ervaringen, (seksuele) relaties, trauma's, verleden en emoties.

## Methodieken

Rollenspelen, lijfwerk, schrijf oefeningen, ontspanningsoefeningen, huiswerk opdrachten, themabesprekingen, psycho-educatie en doe-opdrachten.

**Aantal bijeenkomsten:** 4  
**Duur:** 2 uur  
**Frequentie:** 1 x per week  
**Dagdelen:** woensdag  
**Intake:** ja  
**Aantal deelnemers:** minimaal 4, maximaal 12  
**Start:** september 2023 en januari 2024  
**Aanmelden:** per email naar [info@scharlakenkoord.nl](mailto:info@scharlakenkoord.nl) of telefonisch 020-6226897  
**Kosten:** geen

**Deelname:** regio gebonden (Amsterdam moet bereikbaar zijn)  
**Begeleiding:** nog nader te bepalen  
**Bijzonderheden:** deelname is mogelijk in het Nederlands, Engels en Spaans

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen via: 020-6226897 of [info@scharlakenkoord.nl](mailto:info@scharlakenkoord.nl)

# ARQ Centrum'45

ARQ Centrum'45 biedt een gestructureerde, gesloten **module 'Herstel van Intimiteit' een lichaamsgerichte therapiegroep voor vrouwen met incest- en/of seksueel geweldervaring (vluchtelingen en asielzoekers vanaf 18 jaar tot 65 jaar).**

## Intake criteria

Vrouwelijke slachtoffers van (vroegkinderlijk) misbruik, verwaarlozing en/of (seksueel) geweld die willen werken aan het verkrijgen van een positievere lichaams-, intimiteits- en seksualiteitsbeleving en die al een vorm van traumagerichte behandeling hebben gehad.

## Contra indicaties

Onbehandelde psychotische stoornissen, alcohol/drugsverslaving, ernstige suïcidaliteit.

## Doelstelling

Het ontwikkelen van een positievere lichaamsbeleving en intimiteitsbeleving door het opdoen van nieuwe ervaringen. Bespreekbaar maken van intimiteit en hieraan gerelateerde aspecten van lichamelijkheid. Het inzicht krijgen in het verband tussen seksueel geweld of misbruik en huidige lichaams- en intimiteitsbeleving.

**Aantal bijeenkomsten:** 12

**Duur:** 1,5 uur

**Frequentie:** 1 x per week

**Dagdelen:** woensdagochtend of donderdagochtend

**Aantal deelnemers:** minimaal 4, maximaal 8

**Intake:** ja

**Start:** 1 x per vier maanden (bij voldoende aanmeldingen)

**Aanmelden:** Bureau Aanmelding 088-3305511, op werkdagen van 09.00 – 15.00 uur

## Thema's

Lichaamsbeleving, grenzen, eigen wensen en behoeften, intimiteit en seksualiteit.

## Methodieken

Psychomotorische therapie, lichaamsgerichte, psychodrama en ontspanningsoefeningen.

**Kosten:** geen

**Deelname:** niet regio gebonden

**Begeleiding:** psychomotorisch therapeut en psycholoog

**Bijzonderheden:** voorwaarde is Nederlandse of Engelse taalbeheersing

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen met: s.bieleveldt@arq.org of Bureau Aanmelding, info@arq.org

# ARQ Centrum'45

ARQ Centrum'45 biedt een half gestructureerde, doorlopende **pre-therapiegroep voor vrouwen met een migratieachtergrond vanaf 18 jaar met incest- en/of seksueel geweldervaring**. In overleg staat de groep ook open voor mannen en andere genders of wordt een tweede groep gevormd.

## Intake criteria

Een migratieachtergrond en ervaring met incest- en/of seksueel geweld.

## Contra indicaties

Ernstige gedragsstoornissen, overmatig alcohol of drugsgebruik en/of suïcidaliteit.

## Doelstelling

Door middel van educatie en het opdoen van ervaringen, inzichten eigen maken die betrekking hebben op het kunnen reguleren van emoties en zich zo voorbereiden op trauma-therapie.

## Thema's

Window of Tolerance, sociogram, crisissignaleringsplan.

## Methodieken

Rollenspelen, ontspanningsoefeningen, huiswerkopdrachten, beeldende technieken en bewegingsgerichte interventies binnen een module gericht op voorbereiden op trauma-behandeling.

**Aantal bijeenkomsten:** minimaal 8 en maximaal 20  
**Duur:** 1,5 uur  
**Frequentie:** 1 x per week.  
**Dagdelen:** woensdagochtend  
**Aantal deelnemers:** minimaal 4, maximaal 10  
**Aanmelden:** via Bureau Aanmelding en Indicatie  
 BAI@arq.org  
**Intake:** ja  
**Kosten:** geen

**Deelname:** niet regio gebonden  
**Begeleiding:** Arnolda Zomer  
**Bijzonderheden:** er wordt gewerkt met tolken indien mensen onvoldoende Nederlands of Engels spreken

Voor meer informatie over de groep kan men terecht bij:  
 a.zomer@arq.org

# ARQ Centrum'45

ARQ Centrum '45 biedt een half open, gestructureerde **schema-therapiegroep (dagbehandeling) aan voor vrouwen en mannen met incest- en/of seksueel geweldervaring (vluchtelingen en asielzoekers van 18 jaar tot 65 jaar).**

## Intake criteria

Deze groep is bedoeld voor patiënten die naast een PTSS last hebben van langdurige emotieregulatie-, impulscontrole en/of interpersoonlijke problemen passend binnen persoonlijkheidsproblematiek cluster B (en C), die ontstaan zijn in de vroege jeugd. Er dient sprake te zijn van reflectief, verbaliserend en mentaliserend vermogen en goede beheersing van Engelse en/of Nederlandse taal.

## Contra indicaties

Onbehandelde psychotische stoornissen, alcohol-/drugsverslaving, ernstige suïcidaliteit.

## Doelstelling

Doel van de behandeling is het doorbreken van hardnekkige denk- en gedragspatronen die in de jeugd ontstaan zijn en die de bron vormen

van heftige stemmingswisselingen, problemen in interpersoonlijke contacten en het gehele functioneren beïnvloeden. Het verwerken van traumatische ervaringen uit de jeugd, verbeteren van het zelfbeeld, en het anders leren omgaan met heftige emotionele reacties op alledaagse situaties en in contact met anderen zijn.

## Thema's

Patronen herkennen in de manier van (emotioneel) reageren en oefenen met anders reageren. Psycho-educatie.

## Methodieken

Schematherapiegroep volgens model van Farrel and Shaw.

<b>Gedurende:</b>	één jaar
<b>Duur:</b>	dagbehandeling 10.00-14.00 uur, aansluitend mogelijkheid voor individuele traumagerichte therapie (EMDR/NET)
<b>Frequentie:</b>	1 x per week
<b>Dagdelen:</b>	dinsdagochtend- en middag
<b>Aantal deelnemers:</b>	minimaal 6, maximaal 9
<b>Intake:</b>	ja
<b>Start:</b>	1 x per vier maanden
<b>Aanmelden:</b>	Bureau Aanmelding 088-3305511, op werkdagen van 09.00-15.00 uur

<b>Kosten:</b>	geen, behalve eigen risico verzekeraar op GGZ-behandeling
<b>Deelname:</b>	niet regio gebonden
<b>Begeleiding:</b>	klinische psychologen/psychotherapeuten, GZ-psycholoog, arts, psychomotorisch therapeut, sociotherapeut
<b>Bijzonderheden:</b>	voorwaarde is Nederlandse of Engelse taalbeheersing

Voor nadere informatie over de groep kunt u terecht bij: [info@arq.org](mailto:info@arq.org) of via Bureau Aanmelding [info@arq.org](mailto:info@arq.org)

# Praktijk Voelmoedig

Praktijk Voelmoedig start een gesloten, half gestructureerde **ondersteunings- en informatiegroep voor moeders en vaders, partners, familie, vrienden en andere betrokkenen van een slachtoffer van seksueel geweld.**

## Intake criteria

Iedereen is welkom.

## Contra indicaties

Wanneer de omstander ook een dader is.

## Doelstelling

Door het geven van informatie krijgt men meer zicht op de schade en de gevolgen daarvan voor het slachtoffer en de mensen daar omheen. Ook willen wij bereiken dat direct betrokkenen weten wat wel en niet bijdraagt in de ondersteuning van een slachtoffer tijdens het verwerkingsproces.

## Methodieken

Geven van informatie over de schade en de gevolgen daarvan op het slachtoffer en de omgeving, psychodrama.

## Thema's

Waar het slachtoffer last van heeft: geheim, schuld, schaamte, interne daderstem, moeite met zichzelf kenbaar maken, onzekerheid over seksualiteit, familietrauma, collectief NEE/ontkenning. Wat merkt een direct betrokkene hiervan: woede of zwijgen, defect in de zelfbescherming, verpakte boodschappen, onvermogen tot het aangaan van echte verbinding en contact. En wat men verder nog ter sprake wil brengen.

### Aantal bijeenkomsten: 2

**Duur:** 4 uur

**Frequentie:** 1 x in de twee weken

**Aantal deelnemers:** minimaal 6 en maximaal 10

**Start:** 2 x per jaar bij voldoende deelnemers

**Dagdelen:** zaterdag van 10.00 uur tot 14.00 uur

**Aanmelden:** via Praktijk Voelmoedig,  
info@praktijkvoelmoedig.nl

**Kosten:** € 145,00

**Deelname:** niet regio gebonden

**Begeleiding:** Jeannette Dijkstra en Marjo van Pomeran

**Intake:** nee

**Bijzonderheden:** praktijk Voelmoedig werkt met professionals die tevens ervaringsdeskundigen zijn

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij Jeannette Dijkstra via: 06-30191300 of info@praktijkvoelmoedig.nl en Marjo van Pomeran 06-51835927 of info@pytheas-therapie.nl

# Stop it Now & de Waag

Stop it Now begeleidt bij voldoende deelnemers, in samenwerking met de Waag een gesloten half gestructureerde **lotgenotengroepen voor partners, familie en naasten van personen die seksueel gedrag vertonen naar minderjarigen**. Denk aan mensen die seksueel kindermisbruik hebben gepleegd of kijken naar seksueel misbruikbeelden van minderjarigen.

## Intake criteria

Onderlinge vertrouwelijkheid in de lotgenotengroep is essentieel.

## Doelstelling

Vergeten groep van partners, familieleden en directe naasten met elkaar in contact brengen. Verhalen en ervaringen delen. Het bieden van steun en informatie over het ontstaan van (online) seksueel kindermisbruik.

## Thema's

Gedurende vijf bijeenkomsten worden er verschillende thema's besproken, zoals hoe komt iemand tot het kijken van misbruikbeelden of het plegen van misbruik, risicosignalen herkennen, en positieve doelen stellen.

## Methodieken

Naast het verstrekken van informatie, het meedenken over moeilijke situaties en het bieden van een luisterend oor, is er met name veel ruimte voor erkenning en herkenning onder de lotgenoten. De groepen staan onder begeleiding van professionals van de Waag en Stop it Now met specifieke kennis op dit gebied.

## Aanmelden

Op de website van Stop it Now is een contactformulier te vinden om je aan te melden voor de lotgenotengroep.

**Aantal bijeenkomsten:** 5

**Duur:** 1,5 uur

**Frequentie:** twee wekelijks

**Dagdelen:** kantooruren, dag nader te bepalen met deelnemers

**Aantal deelnemers:** minimaal 4

**Intake:** ja

**Aanmelden:** verwijzing via Stop it Now of vanuit de Waag

**Kosten:** geen

**Deelname:** niet regio gebonden

**Begeleiding:** wisselt per vestiging

**Bijzonderheden:** Stop it Now biedt anoniem, vertrouwelijk en gratis telefonische hulp aan mensen die zich zorgen maken over hun eigen of andermans seksuele gevoelens en/of seksueel gedrag naar minderjarigen en aan professionals die behoefte hebben aan advies op dit gebied. De groep vindt plaats op een van de locaties van de Waag en online.

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen via: 0800-2666436 of [info@stopitnow.nl](mailto:info@stopitnow.nl). Zie [stopitnow.nl](http://stopitnow.nl) voor de actuele openingstijden



# De Waag

## Centrum voor Ambulante Forensische Psychiatrie

De Waag biedt bij voldoende deelnemers een gesloten, half gestructureerde **therapiegroep voor daders/plegers die kindermisbruikplaatjes (ofwel kinderporno) hebben gedownload.**

### Intake criteria

Er moet sprake zijn van het downloaden van kindermisbruikplaatjes (kinderporno).

### Contra indicaties

Ernstige psychiatrische stoornis zoals psychose, ernstige suïcidaliteit of andere crisisgevoeligheid, middelengebruik op de voorgrond, verstandelijke beperking.

### Doelstelling

Wij streven na dat groepsleden verantwoordelijkheid (gaan) nemen over hun downloadgedrag, begrijpen hoe zij tot dit gedrag zijn gekomen en hoe zij herhaling kunnen voorkomen. Het werkboek gericht op deze problematiek helpt om inzichten te verwerven. De groepsstructuur maakt dat deelnemers op positieve manier van elkaar kunnen leren, kritisch worden bevraagd maar ook steun kunnen ervaren. Doel is dat de kans op recidive wordt verlaagd.

**Aantal bijeenkomsten:** een half jaar

**Duur:** 1,5 uur

**Frequentie:** 1 x per week

**Dagdelen:** nader te bepalen

**Intake:** ja

**Aantal deelnemers:** minimaal 5, maximaal 8

**Aanmelden:** via de intake-coördinator (via het secretariaat van de Waag Amsterdam). Eventueel kan ook met één van de behandelaars worden overlegd

**Kosten:** worden vergoed door de zorgverzekeraar of Justitie

### Thema's

De gevolgen van het downloaden in het heden en de achtergrond van kindermisbruikplaatjes, achtergrond en motivatie tot het downloaden van kindermisbruikplaatjes, factoren die het downloaden in stand houden, de functies van het downloaden en wat daar aan te doen. De positieve doelen die mensen nastreven en veiligheid op lange termijn.

### Methodieken

Aan de hand van het werkboek.

**Deelname:** regio gebonden

**Naam begeleiders:** twee behandelaars uit het team seksueel grensoverschrijdend gedrag

**Bijzonderheden:** de Waag heeft ook een individueel behandel-aanbod voor deze plegers

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen met Anne Maurice van Eck: [avaneck@dewaagnederland.nl](mailto:avaneck@dewaagnederland.nl)

# De Waag

## Centrum voor Ambulante Forensische Psychiatrie

De Waag biedt bij voldoende deelnemers een doorlopende open, half gestructureerde **therapiegroep voor mannen die seksueel grensoverschrijdend gedrag (dreigen te) vertonen in de leeftijd vanaf 18 jaar.**

### Intake criteria

Er is sprake (geweest) van seksueel grensoverschrijdend gedrag.

### Contra indicaties

Ernstige psychiatrische stoornis zoals psychose, ernstige suïcidaliteit of andere crisisgevoeligheid, verstandelijke beperking, middelengebruik staat op de voorgrond.

### Doelstelling

Inzicht krijgen in de totstandkoming van het seksuele grensoverschrijdende gedrag en het voorkomen van recidive. Meer greep krijgen op de problemen die je in je leven tegenkomt door het verbeteren van de oplossingsvaardigheden, gezonder functioneren op seksueel gebied, verbeteren van de relationele vaardigheden, verminderen van vervormende cognities, verkrijgen van meer controle over je emoties en het realiseren van je eigen empowermentplan en toekomstplan.

### Thema's

Invloed van het denken, goedpraters en attitude, leren van je delict, werken aan een betere probleemoplossing, meer balans in je stijl van leven, seksualiteit, relationele vaardigheden, emoties en toekomstplan.

### Methodieken

Rollenspelen, schrijf oefeningen, ontspanningsoefeningen, huiswerk-opdrachten veelal vanuit de cognitieve gedragstherapie.

<b>Gedurende:</b>	varieert
<b>Duur:</b>	1,5 uur
<b>Frequentie:</b>	1 x per week
<b>Dagdelen:</b>	nader te bepalen
<b>Intake:</b>	ja
<b>Aantal deelnemers:</b>	minimaal 4, maximaal 8
<b>Aanmelden:</b>	via Justitie of via huisarts
<b>Kosten:</b>	bij aanmelding via de huisarts wordt de behandeling vergoed door de verzekering en kan wel het jaarlijks eigen risico worden aangesproken.

<b>Deelname:</b>	regio gebonden
<b>Naam begeleiders:</b>	twee behandelaars uit het team seksueel grensoverschrijdend gedrag
<b>Bijzonderheden:</b>	de Waag heeft ook een individueel behandel aanbod voor deze plegers

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen met Anne Maurice van Eck: [avaneck@dewaagnederland.nl](mailto:avaneck@dewaagnederland.nl)

**Colofon**

Uitgave: Steunpunt Seksueel Geweld,  
GGD Amsterdam  
Grafisch ontwerp: OBT  
2023





voor kinderen



voor meiden



voor mensen met een LVB



voor vrouwen



voor vrouwen en mannen



voor slachtoffers van mensenhandel en vluchtelingen



voor familieleden en naasten van slachtoffers



voor familieleden en naasten van plegers



voor plegers

**Steunpunt Seksueel Geweld**  
GGD Amsterdam  
Postbus 2200  
1000 CE Amsterdam  
020 5555 227  
[ssga@ggd.amsterdam.nl](mailto:ssga@ggd.amsterdam.nl)