

2025-2026

Groepen Seksueel Geweld



Centrum **Seksueel Geweld**
Amsterdam-Amstelland



Voorwoord

De gids Groepen Seksueel Geweld 2025-2026 wordt aangeboden door het Centrum Seksueel Geweld Amsterdam-Amstelland. In deze gids vindt u het aanbod van therapie- en lotgenotengroepen van verschillende organisaties uit de regio.

Wij geven 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.

Gratis extra exemplaren (maximaal 5) kunt u aanvragen via onderstaand emailadres.

Het Centrum Seksueel Geweld biedt professionele hulp aan iedereen die een nare seksuele ervaring heeft meegemaakt. Het maakt niet uit of dat nu kort of langer geleden is gebeurd. Slachtoffers en hulpverleners kunnen 24 uur per dag contact opnemen met ons door te bellen naar 0800 0188.

Ook hebben wij in Amsterdam onze inlooplocatie. Hier werken professionals uit diverse disciplines – medisch, juridisch, psychisch – samen om slachtoffers van seksueel geweld zo goed mogelijk te helpen.

Slachtoffers en professionals kunnen bij ons terecht voor zorg, vragen, overleg of informatie met betrekking tot beleid.

We hebben ook een kaart gemaakt met meer aanbod rond hulp bij seksueel geweld in de regio. Kijk op amsterdamamstelland.socialekaartcsg.nl.

Centrum Seksueel Geweld Amsterdam-Amstelland

Elisabeth Wolffstraat 4
1052RR Amsterdam

Openingstijden

Maandag, woensdag en vrijdag van 09.00 tot 17.00
Dinsdag en donderdag van 9:00 tot 21:00.

csg@ggd.amsterdam.nl
centrumseksueelgeweld.nl



	Type Groep	Instelling	Start	Leeftijd	Soort groep	Pag.
	voor kinderen	Kinder- en Jeugdtrauma-Centrum	bij voldoende deelname	4-17	therapiegroep	7
	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 Dichtbij	nog te bepalen	18+	weerbaarheidsgroep	10
		MEE Dichtbij	bij voldoende deelname	12-18	weerbaarheidsgroep	11
	voor vrouwen	Blijf Groep	doorlopend	18+	weerbaarheidsgroep	12
		Clarify Therapy	nog te bepalen	18+	therapiegroep	13
		Clarify Therapy	nog te bepalen	18-60	therapie- en herstelgroep	14
		Praktijk Voelmoedig	bij voldoende deelname	18+	ondersteuningsgroep	15
		Praktijk Voelmoedig	bij voldoende deelname	16+	therapiegroep	16
		Praktijk Voelmoedig	bij voldoende deelname	18+	online ondersteuningsgroep	17
		Psychotherapy & Movement	september 2025	18+	therapiegroep	18
		Scharlaken Koord	september 2025 en januari 2026	18-65	verwerkings- en weerbaarheidsgroep	19
		Safe Space Club	nog te bepalen	18+	therapiegroep	20
	voor mannen	Mainline	doorlopend	18+	chemsex praatgroep	21
		Slachtofferhulp Nederland	meerdere malen per jaar	18+	lotgenotengroep	22
	voor iedereen	Adagio	september 2025 en maart 2026	18+	therapiegroep	23
		Adagio	doorlopend	18+	yogagroep	24
		Adagio	meerdere malen per jaar	18+	therapiegroep	25

	Type Groep	Instelling	Start	Leeftijd	Soort groep	Pag
		Blijf Groep	doorlopend	18+	praatgroep	26
		BRight GGZ Jeugd en Gezin	bij voldoende deelname	18-30	lotgenotengroep	27
		Scharlaken Koord	bij voldoende deelname	18-65	bewustwordings- en empowermentgroep	28
		Verweren kun je Leren	bij voldoende deelname	12+	weerbaarheids- en empowermentgroep	29
		Slachtofferhulp Nederland en CSG	september 2025	18+	lotgenotengroep	30
		Slachtofferhulp Nederland	meerdere malen per jaar	18+	lotgenotengroep	31
		Slachtofferhulp Nederland	meerdere malen per jaar	16-24	lotgenotengroep	32
	voor slachtoffers van mensenhandel en vluchtelingen	ARQ Centrum'45	bij voldoende deelname	18-65	lichaamsgerichte therapiegroep	34
		ARQ Centrum'45	doorlopend	18+	pre-therapiegroep	35
		ARQ Centrum'45	doorlopend	18-65	schematherapie	36
	voor familieleden en naasten van slachtoffers	Praktijk Voelmoedig	bij voldoende deelname	nvt	ondersteunings- en informatiegroep	37
		Slachtofferhulp Nederland	meerdere malen per jaar	nvt	lotgenotengroep	38
		Bright GGZ, Wij Zijn M en CSG	september en oktober	nvt	steungroep	39
	voor familieleden en naasten van plegers	Stop it Now & de Waag	bij voldoende deelname	nvt	lotgenotengroep	40
	voor plegers	De Waag	bij voldoende deelname	18+	therapiegroep	41
		De Waag	bij voldoende deelname	18+	therapiegroep	42
		De Waag	meerdere malen per jaar	18+	praatgroep	43



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)**. De groepen worden zoveel mogelijk aangeboden per leeftijdsgroep; aan kinderen en jongeren van 4 t/m 7 jaar, van 8 t/m 12 jaar en van 13 t/m 17 jaar. Tot de middelbare schoolleeftijd zijn de groepen gemengd en toegankelijk voor jongens en meisjes. Vanaf 12 jaar splitsen we de groep.

Diakenhuisweg 23
2033 AP Haarlem
088 2434044

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 emotionele 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: Kenter Jeugdhulp:
kenterjeugdhulp.nl/aanmelden

Kosten: geen
Deelname: niet regio gebonden. Behandeling kan ook in Haarlem of Heemskerk
Bijzonderheden: parallel aan de kindergroepen zijn er groepen voor verzorgende (niet pleger) ouders om hen te ondersteunen en adviseren. Deelname van een steunfiguur aan de oudergroep is verplicht

BRight GGZ Jeugd en Gezin Amsterdam

Baarsjesweg 224
2^e verdieping
1058 AA Amsterdam
020 - 7728147

Bij voldoende belangstelling start BRight GGZ een half gestructureerde, gesloten therapiegroep 'Niet de Enige!' voor jonge vrouwen 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, 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.

Voor nadere informatie over
de groep kunt u contact opnemen met
Lennie Staats: 020-7728147 of
info@brightggz.nl

Aantal bijeenkomsten: 15
Duur: 1,5 uur
Frequentie: 1 x per week
Dagdelen: nog niet bekend
Aantal deelnemers: minimaal 6,
maximaal 8

Aanmelden: via telefonisch spreekuur 020 7728147 van 12.00 – 13.00 uur
(ma. t/m do.) of info@brightggz.nl
Kosten: geen, deelname wordt voor jeugd betaald door de gemeente en voor volwassenen vanuit de basisverzekering, gaat wel ten koste van eigen risico
Deelname: Amsterdam en omstreken
Begeleiding: Lennie Staats en co-therapeut

BRight GGZ Jeugd en Gezin Amsterdam

Baarsjesweg 224
2^e verdieping
1058 AA Amsterdam
020 - 7728147

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.

Voor nadere informatie over de groep
kunt u contact opnemen met BRight GGZ:
020 7728147, of info@brightggz.nl

Aantal bijeenkomsten: afhankelijk van grootte van de groep en behoefte van de deelnemers worden er bijeenkomsten voor opvoeders georganiseerd
Duur: 2 uur per bijeenkomst
Frequentie/dagdelen: nog nader te bepalen
Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 8

Aanmelden: telefonisch of via: info@brightggz.nl
Kosten: geen, financiering via gemeente vanuit de Jeugdwet
Deelname: Amsterdam en omstreken
Begeleiding: twee behandelaars BRight

MEE Dichtbij

MEE Dichtbij start in het najaar 2025 een half gestructureerde, gesloten **mentale en fysieke weerbaarheidstraining voor (zeer) moeilijk lerende mensen vanaf 18 jaar met incest- en/of (seksueel) geweldervaring.**

**Derkinderenstraat 10-18
1062 DB Amsterdam
020 5127272**

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 leert gevechts- en verdedigingstechnieken en wordt zich bewust van zijn/haar kracht, houding en stemgebruik. De deelnemer heeft geoefend met het herkennen en aangeven van grenzen.

Thema's

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

Methodieken

Rollenspelen, lichaamsgerichte, ontspanningsoefeningen.

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen via: cursus@mee-az.nl.

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
Begeleiding: n.t.b.
Bijzonderheden: deze groep wordt ook in de andere regio's van MEE Dichtbij aangeboden. Ook mensen uit de regio's Haarlemmermeer, Amstelland en Zaanstreek & Waterland kunnen aan deze groep deelnemen

MEE Dichtbij

MEE Dichtbij biedt een half gestructureerde, gesloten **mentale en fysieke weerbaarheids-training voor (zeer) moeilijk lerende meiden van 12 tot 18 jaar met incest- en/of (seksueel) geweldervaring.**

**Derkinderenstraat 10-18
1062 DB Amsterdam
020 5127272**

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 (vechten en verdedigingstechnieken).

Methodieken

Rollenspelen, lichaamsgerichte, ontspanningsoefeningen.

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen via: cursus@mee-az.nl.

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 Dichtbij aangeboden. Ook mensen uit andere regio's kunnen aan deze groep deelnemen

Blijf Groep Amsterdam

Tollensstraat 59a
1053 RS Amsterdam
088 2342400

Blijf Groep biedt een half gestructureerde, gesloten **weerbaarheidsgroep 'Sterk' voor vrouwen vanaf 18 jaar met (huiselijk-) geweldservaringen, 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 transgenerationele 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.

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.

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 of via blijfgroep.nl. In de (digitale) folders staan contactgegevens van de begeleidsters voor meer informatie en aanmelding

Aantal bijeenkomsten: 12
Duur: 2,5 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

Kosten: geen
Deelname: regio gebonden, buurtbewoners hebben voorrang
Begeleiding: docente weerbaarheid Blijf Groep samen met een maatschappelijk werkster
Bijzonderheden: de groep wordt aangeboden in samenwerking met verschillende buurtteams

Clarify Therapy

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

IJsselmeerweg 100
(praktijkruimte Green Fitt)
1411 DL Naarden
06 47714459
clarifytherapy.com

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.

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij
Claire van Slagmaat: 06 47714459 of
clairevanslagmaat@clarifytherapy.com

Aantal bijeenkomsten: 10
Duur: 1,5 uur
Start: nog nader te bepalen
Frequentie: 1 x per week
Dagdelen: overdag op maandag of woensdag
Aantal deelnemers: minimaal 6, maximaal 12
Aanmelden: via website of mail

Kosten: € 1.022,40, gedeeltelijke vergoeding afhankelijk van zorgverzekering.
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.

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)**.

IJsselmeerweg 100
(praktijkruimte Green Fitt)
1411 DL Naarden
06 47714459
clarifytherapy.com

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.

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij
Claire van Slagmaat: 06 47714459 of
clairevanslagmaat@clarifytherapy.com

Aantal bijeenkomsten: 14
Duur: 2 uur
Start: nog nader te bepalen
Frequentie: 1 x per week
Dagdelen: maandagmiddag of -avond
Aantal deelnemers: minimaal 6, maximaal 12
Aanmelden: via website of mail

Kosten: € 1.910,00 gedeeltelijke vergoeding afhankelijk van zorgverzekering.
Deelname: regio Amsterdam
Begeleiding: Claire van Slagmaat (Clarify Therapy) en Manon Willemsen (Bodhi Therapy)
Intake: ja

Praktijk Voelmoedig

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

**Ekangala 20
1103 AZ Amsterdam
06 30191300
info@praktijkvoelmoedig.nl
praktijkvoelmoedig.nl**

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.

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

Aantal bijeenkomsten: 3
Duur: 4 uur
Frequentie: 1 x in de twee weken
Aantal deelnemers: minimaal 4
Start: 2 x per jaar bij voldoende deelnemers
Dagdelen: in overleg met de deelnemers
Aanmelden: via praktijkvoelmoedig.nl

Kosten: € 500,00
Deelname: niet regio gebonden
Begeleiding: Jeannette Dijkstra
Intake: ja

Praktijk Voelmoedig

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

Intake criteria

Iedereen kan meedoen.

Contra indicaties

Psychotische fase bij psychose, zwaar middelengebruik.

Doelstelling

Doordat interactie in de groep plaatsvindt, wordt er zichtbaar gemaakt wat door het misbruik onzichtbaar en zonder stem is gebleven. 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, schrijf oefeningen, rollenspelen, psychodrama, psycho-educatie, ontspanningsoefeningen en huiswerkopdrachten.

Thema's

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

Ekangala 20
1103 AZ Amsterdam
06 30191300
info@praktijkvoelmoedig.nl
praktijkvoelmoedig.nl

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij
Jeannette Dijkstra: 06 3019 1300 of
info@praktijkvoelmoedig.nl

Aantal bijeenkomsten: 6
Duur: 7 uur
Frequentie: 1 x in de twee weken
Aantal deelnemers: minimaal 6 en maximaal 8
Start: 5 september 2025 en voorjaar 2026
Dagdelen: vrijdag of zaterdag inloop 9.30 tot 16.30 uur, bij voorkeur om de week

Aanmelden: via Praktijk Voelmoedig
Kosten: € 1150. Betalen in termijnen is mogelijk
Deelname: niet regio gebonden
Begeleiding: Jeannette Dijkstra
Intake: ja, via beeldbellen
Bijzonderheden: praktijk Voelmoedig werkt met professionals die tevens ervaringsdeskundige zijn

Praktijk Voelmoedig

Praktijk Voelmoedig start een gesloten, half gestructureerde, **online ondersteuningsgroep (met live dag) 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, huiswerkopdrachten psycho-educatie en het getraumatiseerde kind in jezelf leren beschermen.

Thema's

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

Ekangala 20
1103 AZ Amsterdam
06 30191300
info@praktijkvoelmoedig.nl
praktijkvoelmoedig.nl

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij Jeannette Dijkstra: 06 30191300 of info@praktijkvoelmoedig.nl, of Marjan van Maaren: 0613844089 of info@marjanvanmaaren.nl

Aantal bijeenkomsten: 4 online bijeenkomsten, 1 individuele online sessie en 1 live dag
Duur: 2 uur, individuele sessie 45 minuten
Frequentie: 1 x in de twee weken
Aantal deelnemers: minimaal 6 en maximaal 10
Start: bij voldoende deelnemers
Dagdelen: maandag, dinsdag of woensdag van 19.00 uur – 21.00 uur

Aanmelden: via de website
Kosten: € 575. Betalen in termijnen is mogelijk
Deelname: niet regio gebonden
Begeleiding: Jeannette Dijkstra
Intake: ja, via beeldbellen
Bijzonderheden: Praktijk Voelmoedig werkt met professionals die tevens ervaringsdeskundigen zijn

Psychotherapy & Movement

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

Sarphatistraat 27A
1018 EV Amsterdam
020 5285231
[psychotherapymovement.nl](mailto:info@psychotherapymovement.nl)
info@psychotherapymovement.nl

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 huiswerkopdrachten.

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

Aantal bijeenkomsten: 16
Duur: 1,5 uur
Start: september 2024
Frequentie: 1 x per week
Dagdelen: dinsdagochtend of avond
Aantal deelnemers: minimaal 8, maximaal 12
Aanmelden: via 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

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**.

Oudezijds Voorburgwal 241
1012 EZ Amsterdam
020 6226897
info@scharlakenkoord.nl
scharlakenkoord.nl

Intake criteria

Een verleden in prostitutie.

Contra indicaties

Actieve suicidaliteit, 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.

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

Aantal bijeenkomsten: 9
Duur: 2 uur
Frequentie: 1 x per week
Dagdelen: nog niet bekend
Intake: ja
Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 12

Start: september 2025 en januari 2026
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

The Safe Space Club

The Safe Space Club biedt een open **praatgroep voor meiden en vrouwen vanaf 18 jaar met ervaring(en) met seksueel geweld en/of grensoverschrijdend gedrag.**

**Spaarndammerdijk 15A
1013 ZM Amsterdam
+31 6 13119384
thesafespaceclub.nl
contact@thesafespaceclub.nl**

Intake criteria

Alle vrouwen van 18+ met deze ervaring kunnen zich aanmelden.

Contra indicaties

Onder invloed zijn van alcohol of drugs op het moment van deelname; Actieve psychose of wanen die het vermogen tot realiteitszin en veiligheid beïnvloeden; Actieve suïcidaliteit.

Doelstelling

Wekelijks kunnen slachtoffers van seksueel geweld binnenlopen in een huiselijke omgeving voor onderling contact, begeleiding en activiteiten. De focus ligt op het ontwikkelen van adaptieve copingvaardigheden, saamhorigheid, zelfbeschikking en emotioneel welzijn. Daarnaast vormt onze organisatie een brug richting andere zorginstanties en kunnen de groepen lange wachttijden in de reguliere ggz helpen overbruggen.

Thema's

Zelf-expressie (d.m.v. dans, creatieve workshops, psychodrama, schrijven); beeldende therapie; adaptieve copingvaardigheden aanleren; community; vermindering sociale isolatie; psycho-educatie

Methodieken

Lijfwerk, schrijf oefeningen, psycho-drama, beeldende therapie

**Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij
contact@thesafespaceclub.nl**

Aantal bijeenkomsten: +/- 6 per maand (open groepen)
Duur: 2
Start: Actuele data zijn per mail op te vragen en te vinden op ons Instagram account: @thesafespaceclub.nl
Frequentie: +/- 6 per maand
Dagdelen: maandagavond, woensdagavond of zondagmiddag

Aantal deelnemers: minimaal 1, maximaal 10
Aanmelden: aanmeldformulier, social media, email
Kosten: geen
Deelname: Niet regio-gebonden, maar bijeenkomsten vinden plaats in Amsterdam
Begeleiding: Groepsbegeleiding door social workers, toegepast psychologen en vaktherapeuten
Intake: Nee

Mainline

Mainline biedt een half gestructureerde, doorlopende **praatgroep voor mannen vanaf 18 jaar met een chemsex verleden.**

**Frederik Hendrikstraat 111
1052 HN Amsterdam
020-6822660
chemsex@mainline.nl
mainline.nl/chemsex-
ondersteuning/**

Intake criteria

Ervaring met chemsex (druggebruik tijdens seks).
De meetings zijn alleen toegankelijk voor mannen en transpersonen die zijn gestopt met chemsex en in herstel zijn.

Contra indicaties

In de drie dagen voor de meeting chemsex gehad.

Doelstelling

Doel van de meeting is het delen van persoonlijke ervaringen en tips gericht op de opbouw van een drugsvrij (seks) leven. De meetings zijn niet op de 12stappen gericht. Naast het rouwen, craving, uitglijders en schaamte, zijn seksueel geweld en grensoverschrijdend gedrag regelmatig terugkerende gespreksthema's.

Thema's

Veel besproken thema's zijn: Hoe bouw je een (seks)leven op zonder drugs? Hoe ga je om drugsgebruik in je omgeving? Hoe te dealen met schaamte en schuldgevoel? Waar ontmoet ik anderen die niet (meer) gebruiken? Waar vind ik hulp op maat? Kan ik nog wel op datingapps? Hoe ga ik om met craving en uitglijders?

Methodieken

Gespreksgroep

**Voor meer informatie over
de groep kan men terecht bij:
chemsex@mainline.nl / 06 111 633 41 (ook Whatsapp)**

Duur: 1,5 uur
Frequentie: 1 x per week.
Dagdelen: woensdagavond
Aantal deelnemers: minimaal 3, maximaal 12
Aanmelden: chemsex@mainline.nl / 06 111 633 41
Intake: ja, via email/telefoon
Start: doorlopend

Kosten: geen
Deelname: niet regio gebonden
Begeleiding: medewerkers en ervaringsdeskundigen
Bijzonderheden: De wekelijkse meetings zijn afwisselend in Engels (elke 2de en 4de woensdag van de maand) en in Nederlands (elke 1ste en 3de woensdag van de maand).

Slachtofferhulp Nederland

Slachtofferhulp Nederland biedt diverse gesloten, half-gestructureerde, online en/of live **lotgenotengroepen voor mannen vanaf 18 jaar met seksueel geweld ervaringen**.

0900-0101

slachtofferhulp.nl/lotgenoten

lotgenotencontact@slachtofferhulp.nl

Intake criteria

Alle mannen die een ervaring hebben met een vorm van seksueel geweld kunnen zich aanmelden. Bij aanmelding wordt gekeken naar een match tussen aanbod en verwachting en een passende samenstelling van de groep. Deelnemers zijn in staat om te praten over de gebeurtenis en te luisteren naar anderen. Deelname aan dezelfde groep met partner/familie/bekenden is niet mogelijk.

Contra indicaties

Vergaande psychische problemen of gebruik van (verslavede) middelen die het functioneren belemmeren. Deelnemers die in therapie zijn en waarvan hun therapeut aangeeft dat lotgenotencontact op dit moment een contra-indicatie is.

Doelstelling

Heb je een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt en heb je behoefte om hierover te praten met mensen die vergelijkbare ervaringen hebben? Ben je benieuwd hoe anderen ermee

omgaan en ben je op zoek naar steun? In contact met lotgenoten kun je erkenning en herkenning vinden, ervaringen met elkaar delen en van elkaar leren.

Thema's

Naar wens van de groep. Vaak voorkomende thema's zijn: schuld en schaamte, emotionele gevolgen, triggers, (zelf) vertrouwen, relaties en intimiteit, reacties van en delen met je omgeving, taboes, strafproces, hulpverlening.

Methodieken

Delen, luisteren en onderlinge steun.

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij lotgenotencontact@slachtofferhulp.nl

Aantal bijeenkomsten: 1 tot maximaal 6, verschilt per groep
Duur: 2 uur
Start: meerdere malen per jaar
Frequentie: om de week (bij groepen van meer bijeenkomsten)
Dagdelen: verschilt per groep
Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 8
Aanmelden: via het formulier bij de agenda op de website

Kosten: geen
Deelname: niet regio gebonden
Begeleiding: 2 getrainde lotgenotenbegeleiders van Slachtofferhulp Nederland
Bijzonderheden: Kijk voor de Online Community op: <https://community.slachtofferhulp.nl/>
Intake: Ja, telefonisch, beeldbellen of fysiek, voor de start van een groep..

Adagio Amsterdam

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

Plantage Middenlaan 52A
1018 DH Amsterdam
020 7761042
adagioamsterdam.nl
info@adagioamsterdam.nl

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 wensen en 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, ontspanningsoefeningen en huiswerk opdrachten.

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij saskia@adagioamsterdam.nl

Aantal bijeenkomsten: 13

Duur: 2 uur

Start: rond september en maart/april

Frequentie: 1 x per week

Dagdelen: woensdagmiddag van 15.30-17.30

Aantal deelnemers: minimaal 6, maximaal 8

Aanmelden: via saskia@adagioamsterdam.nl

Kosten:

Volledige of gedeeltelijke vergoeding afhankelijk van de zorgverzekering.

Deelname:

niet regio gebonden

Begeleiding:

Saskia Bieleveldt (psychomotorisch therapeuten)

Bijzonderheden:

De groep wordt gegeven in het Engels

Adagio Amsterdam

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

Plantage Middenlaan 52A
1018 DH Amsterdam
020 7761042
adagioamsterdam.nl
info@adagioamsterdam.nl

Intake criteria

Client heeft wens om meer in contact te komen met zijn/haar lichaam en is minimaal 4 van de 6 sessies binnen een cyclus beschikbaar.

Contra indicaties

Verslaving.

Doelstelling

Het in een veilige omgeving verkennen van het eigen lichaam, het meer in contact komen met het eigen lichaam. Het verkennen en herkennen van wensen en grenzen en uiteindelijk het oefenen met hiernaar te handelen.

Thema's

Het (weer) in contact komen met het lichaam, signalen leren herkennen en oefenen met hiernaar te luisteren, Trauma Sensitieve Yoga kan regulerend werken.

Methodieken

Lijfwerk en Trauma Sensitieve Yoga.

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij tsy@adagioamsterdam.nl

Aantal bijeenkomsten: 6 per cyclus, mag meerdere cycli meedoen
Duur: 1 uur
Start: doorlopend
Frequentie: 1 x per week
Dagdelen: dinsdagmiddag op locatie en woensdagochtend online
Aantal deelnemers: minimaal 1, maximaal 8

Aanmelden: via TSY@adagioamsterdam.nl
Kosten: 95 euro per cyclus
Deelname: niet regio gebonden
Begeleiding: Saskia Bieleveldt, Alice de Bree, Mara Kats, Marije Evers en Amber Koomen
Bijzonderheden: Trauma Sensitieve Yoga is een evidence based behandeling.
Intake: Ja, met name uitleg van werking, wat zijn verwachtingen en beschikbaarheid checken.

Adagio Amsterdam

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

Plantage Middenlaan 52A
1018 DH Amsterdam
020 7761042
adagioamsterdam.nl
info@adagioamsterdam.nl

Intake criteria

Je hebt (hechtings)trauma ervaringen meegemaakt.
Je ervaart spanning, je hebt last van stress, spannings- en pijnklachten of andere trauma gerelateerde symptomen.
Je ervaart minder of geen contact met je lichaam.

Contra indicaties

Verslaving (niet in staat zijnde om nuchter naar sessies te komen).

Doelstelling

De module 'trauma en het lichaam' is in te zetten als voorbereiding op traumabehandeling en werkt ook als je al traumabehandeling ondergaat of afgerond hebt. Door de combi van educatie en lichaamsgericht werken, leer je eerder veranderingen in jezelf op te merken en te begrijpen en leer je vaardigheden om spanning/stress en emoties te kunnen reguleren.

Thema's

Psycho-educatie over de Window of Tolerance, het driedelige brein, overlevingsreacties, somatische hulpbronnen, regulatievaardigheden onderzoeken en aanleren, grenzen.

Methodieken

Lijfwerk, huiswerkopdrachten, psycho-educatie over trauma, het brein en het lichaam, sensorimotor psychotherapie.

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij saskia@adagioamsterdam.nl

Aantal bijeenkomsten: 12

Duur: 1,5 uur

Start: 3x per jaar Nederlands / Engelstalig

Frequentie: 1x per week

Dagdelen: maandagmiddag, dinsdagmiddag en donderdagmiddag

Aantal deelnemers: minimaal 6, maximaal 10

Aanmelden: Verwijzing via de huisarts/psycholoog

Kosten:

Deelname:

Begeleiding:

Bijzonderheden:

Intake:

Afhankelijk van je zorgverzekeraar niet regio gebonden

Saskia Bieleveldt, sensorimotor en psychomotorisch therapeut en 1 andere lichaamsgerichte therapeut

De module wordt ongeveer 3x per jaar aangeboden. Deze kan plaatsvinden op een maandag, dinsdag of donderdagmiddag.

ja

Blijf Groep Amsterdam

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

Tollensstraat 59 A
1053 RS Amsterdam
088 2342450

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, ontspannings-oefeningen en huiswerkopdrachten.

Voor nadere informatie over de groep kunt u telefonisch of per mail contact opnemen met de trainers van Blijf Groep via: 088 234 26 50 of per e-mail amsterdamtrainingeninbox@blijfgroep.nl

Aantal bijeenkomsten: 10 bijeenkomsten

Duur: 2 uur

Frequentie: 1 x per week

Dagdelen: dinsdag, woensdag of
donderdagochtend

Aantal deelnemers: minimaal 8, maximaal 12

Aanmelden: via blijfgroep.nl/lotgenotengroep-je-bent-niet-enige

Start: 4 keer per jaar

Kosten: geen

Deelname: niet regio gebonden

Begeleiding: trainers Blijf Groep Amsterdam

BRight GGZ Jeugd en Gezin Amsterdam

Baarsjesweg 224
2^e verdieping
1058 AA Amsterdam
020 - 7728147

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, emotieregulatievaardigheden en psycho-educatie.

Voor nadere informatie over
de groep kunt u contact opnemen met
Caroline Poleij: 020 7728147
of info@brightggz.nl

Aantal bijeenkomsten: 4 bijeenkomsten

Duur: 1,5 uur

Frequentie: Nog nader te bepalen, waarschijnlijk eens per 2 weken

Dagdelen: N.t.b, waarschijnlijk van 17.00-18.30 uur

Aanmelden: Via telefonisch spreekuur 020 7728147 van 12.00 - 13.00 uur Ma t/m do of via info@brightggz.nl

Aantal deelnemers: Minimaal 4, maximaal 6

Intake: ja

Kosten: Gedekt vanuit de basisverzekering, gaat wel ten koste van eigen risico

Deelname: Amsterdam en omstreken

Begeleiding: Caroline Poleij en co-therapeut

Bijzonderheden: Afhankelijk van aanmeldingen is het streven de leeftijds categorie op te splitsen in de leeftijd 18-24 jaar en 25-30 jaar.

Scharlaken Koord

Oudezijds Voorburgwal 241
1012 EZ Amsterdam
020 6226897
info@scharlakenkoord.nl
scharlakenkoord.nl

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, huiswerkopdrachten, themabesprekingen, psycho-educatie en doe-opdrachten.

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

Aantal bijeenkomsten: 4

Duur: 2 uur

Frequentie: 1 x per week

Dag: woensdag

Intake: ja

Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 12

Start: september 2024 en januari 2025

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

Bijzonderheden: deelname is mogelijk in het Nederlands, Engels en Spaans

Verweren Kun Je Leren

Verweren Kun Je Leren biedt namens Empowerment Self Defense Global een gesloten, gestructureerde **weerbaarheids- en empowermentgroep voor iedereen vanaf 12 jaar**.

06 2491 1021
esdglobalselfdefense.org
verwerenkunjeleren@gmail.com

Intake criteria

Iedereen die wil werken aan het verbaal of fysiek aangeven van grenzen en daarbij ook meer inzicht wil krijgen in eigen behoeftes is welkom.

Contra indicaties

Zware psychiatrische problematiek waardoor deelname in groepsverband niet mogelijk is.

Doelstelling

Bewustwording van het belang van eigen grenzen herkennen en vaardigheden ontwikkelen om grenzen te communiceren en handhaven. Daarnaast bewustwording ontwikkelen van denkprocessen, lichaamshouding en intuïtie. Naast verbale technieken, leert de deelnemer ook fysieke zelfverdedigingstechnieken. Een veiliger gevoel voor de deelnemer creëren en meer vertrouwen in eigen kunnen ontwikkelen staat voorop.

Thema's

Eigen grenzen herkennen en leren aangeven; opkomen voor jezelf en ruimte innemen; meer aarden in je eigen lichaam en stilstaan bij intuïtie.

Methodieken

Lijfwerk, rollenspellen, psycho-educatie, vechtselverdedigingstechnieken, greepbevrijdingen, ontspanningsoefeningen, schrijf oefeningen, de-escalatiemethoden.

Voor meer informatie over de groep
kunt u terecht bij Anniek Wieferink: 06 2491 1021 of
verwerenkunjeleren@gmail.com

Aantal bijeenkomsten: 2

Duur: 3 uur per keer

Start: Bij voldoende geïnteresseerden kan meerdere malen per jaar een nieuwe groep gestart worden.

Frequentie: 1 x per week

Dagdelen: twee opeenvolgende woensdagavonden van half zeven tot half tien.

Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 10

Aanmelden: per email of telefoon

Kosten: € 70

Deelname: Amsterdam of Utrecht

Begeleiding: Anniek Wieferink en/of Nina Wennink

Bijzonderheden: Geen intake

Slachtofferhulp Nederland – CSG Amsterdam-Amstelland

Slachtofferhulp Nederland biedt in samenwerking met CSG Amsterdam-Amstelland een gesloten, half-gestructureerde, live **lotgenotengroep voor iedereen vanaf 18 jaar met seksueel misbruik ervaringen meegemaakt als volwassene**.

Intake criteria

Iedereen die een ervaring heeft met een vorm van seksueel geweld meegemaakt op een volwassen leeftijd kan zich aanmelden. Gekeken wordt naar een match tussen aanbod en verwachting en mate van aansluiting bij de groep. Deelnemers zijn in staat om te praten over de gebeurtenis en te luisteren naar anderen.

Contra indicaties

Vergaande psychische problemen of gebruik van (verslavende) middelen die het functioneren belemmeren. Deelnemers die in therapie zijn en waarvan hun therapeut aangeeft dat lotgenotencontact op dit moment een contra-indicatie is.

Doelstelling

In contact met lotgenoten kun je erkenning en herkenning vinden, ervaringen met elkaar delen en van elkaar leren.

Elisabeth Wolffstraat 4,
1052 RR, Amsterdam
0900-0101
slachtofferhulp.nl/lotgenoten
lotgenotencontact@slachtofferhulp.nl

Thema's

Naar wens van de groep. Vaak voorkomende thema's zijn: schuld en schaamte, emotionele gevolgen, triggers, (zelf)vertrouwen, relaties en intimiteit, reacties van en delen met je omgeving, strafproces, hulpverlening.

Methodieken

Delen, luisteren en onderlinge steun.

Voor meer informatie over
de groep kunt u terecht bij
lotgenotencontact@slachtofferhulp.nl

Aantal bijeenkomsten: 6 bijeenkomsten
Duur: 2 uur
Start: 1 keer (bij voldoende aanmeldingen)
Frequentie: om de week
Dagdelen: dinsdag 2 september, 16 september, 30 september, 14 oktober, 28 oktober en donderdag 13 november 16:00 - 18:00
Aantal deelnemers: minimaal 6, maximaal 8
Aanmelden: via het formulier bij de agenda op de site: slachtofferhulp.nl/lotgenoten

Kosten: geen
Deelname: niet regio gebonden, Amsterdam moet bereikbaar zijn
Begeleiding: 2 getrainde lotgenotenbegeleiders van Slachtofferhulp Nederland
Bijzonderheden: andere groepen vind je op slachtofferhulp.nl/lotgenoten
Intake: Ja, beeldbellen of fysiek, voor de start van een groep.

Slachtofferhulp Nederland

Slachtofferhulp Nederland biedt diverse gesloten, half-gestructureerde, online en live **lotgenotengroepen voor iedereen vanaf 18 jaar met seksueel geweld ervaringen.**

0900-0101

slachtofferhulp.nl/lotgenoten

lotgenotencontact@slachtofferhulp.nl

Intake criteria

Iedereen die een ervaring heeft met een vorm van seksueel geweld kan zich aanmelden. Gekeken wordt naar een match tussen aanbod en verwachting en mate van aansluiting bij de groep. Deelnemers zijn in staat om te praten over de gebeurtenis en te luisteren naar anderen. Deelname aan dezelfde groep met partner/familie/bekenden is niet mogelijk.

Contra indicaties

Vergaande psychische problemen of gebruik van (verslavende) middelen die het functioneren belemmeren. Deelnemers die in therapie zijn en waarvan hun therapeut aangeeft dat lotgenotencontact op dit moment een contra-indicatie is.

Doelstelling

Heb je een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt en heb je behoefte om hierover te praten met mensen die vergelijkbare ervaringen hebben? Ben je benieuwd hoe

anderen ermee omgaan en ben je op zoek naar steun? In contact met lotgenoten kun je erkenning en herkenning vinden, ervaringen met elkaar delen en van elkaar leren.

Thema's

Naar wens van de groep. Vaak voorkomende thema's zijn: schuld en schaamte, emotionele gevolgen, triggers, (zelf)vertrouwen, relaties en intimiteit, reacties van en delen met je omgeving, strafproces, hulpverlening.

Methodieken

Delen, luisteren en onderlinge steun.

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij lotgenotencontact@slachtofferhulp.nl

Aantal bijeenkomsten: 1 tot maximaal 6, verschilt per groep
Duur: 2 uur
Start: meerdere malen per jaar (bij voldoende aanmeldingen)
Frequentie: om de week (bij groepen van meer bijeenkomsten)
Dagdelen: verschilt per groep
Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 8
Aanmelden: via het formulier bij de agenda op de site: slachtofferhulp.nl/lotgenoten

Kosten: geen
Deelname: niet regio gebonden
Begeleiding: 2 getrainde lotgenotenbegeleiders van Slachtofferhulp Nederland
Bijzonderheden: Geen passende groep op de agenda? Vul dan op de website het 'Interesselijst' formulier in en ontvang de agenda per mail. Kijk voor de Online Community op: community.slachtofferhulp.nl/.
Intake: Ja, telefonisch, beeldbellen of fysiek voor de start van een groep.

Slachtofferhulp Nederland

Slachtofferhulp Nederland biedt diverse gesloten, half-gestructureerde, online en/of live **lotgenotengroepen voor jongeren van 16 t/m 24 jaar met seksueel geweld ervaringen**.

0900-0101

slachtofferhulp.nl/lotgenoten

lotgenotencontact@slachtofferhulp.nl

Intake criteria

Alle jongeren van 16 t/m 24 jaar die een ervaring hebben met een vorm van seksueel geweld kunnen zich aanmelden. Bij aanmelding wordt gekeken naar een match tussen aanbod en verwachting en een passende samenstelling van de groep. Deelnemers zijn in staat om te praten over de gebeurtenis en te luisteren naar anderen. Deelname aan dezelfde groep met partner/familie/bekenden is niet mogelijk.

Contra indicaties

Vergaande psychische problemen of gebruik van (verslavende) middelen die het functioneren belemmeren. Deelnemers die in therapie zijn en waarvan hun therapeut aangeeft dat lotgenotencontact op dit moment een contra-indicatie is.

Doelstelling

Heb je een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt en heb je behoefte om hierover te praten met mensen die vergelijkbare ervaringen hebben? Ben je benieuwd hoe

anderen ermee omgaan en ben je op zoek naar steun? In contact met lotgenoten kun je erkenning en herkenning vinden, ervaringen met elkaar delen en van elkaar leren.

Thema's

Naar wens van de groep. Vaak voorkomende thema's zijn: schuld en schaamte, emotionele gevolgen, triggers, (zelf)vertrouwen, relaties en intimiteit, reacties van en delen met je omgeving, strafproces, hulpverlening.

Voor meer informatie over de groep kunt u terecht bij lotgenotencontact@slachtofferhulp.nl

Aantal bijeenkomsten: 1 tot maximaal 6, verschilt per groep
Duur: 2 uur
Start: meerdere malen per jaar
Frequentie: om de week (bij groepen van meer bijeenkomsten)
Dagdelen: verschilt per groep
Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 8
Aanmelden: via het formulier bij de agenda op de website

Kosten: geen
Deelname: niet regio gebonden
Begeleiding: 2 getrainde lotgenotenbegeleiders van Slachtofferhulp Nederland
Bijzonderheden: Kijk voor de Online Community op: <https://community.slachtofferhulp.nl/>
Intake: Ja, telefonisch, beeldbellen of fysiek, voor de start van een groep..



ARQ Centrum '45

Nienoord 5
1112 XE Diemen
020 6274974
info@arq.org
arq.org

ARQ Centrum '45 biedt een gestructureerde, gesloten module **'Herstel van Intimiteit' (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/drugs-verslaving, ernstige suicidaliteit.

Doelstelling

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

Thema's

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

Methodieken

Psychomotorische therapie, lichaamsgerichte, psychodrama en ontspanningsoefeningen.

Voor nadere informatie over
de groep kunt u contact opnemen met
Bureau Aanmelding of info@centrum45.nl

Aantal bijeenkomsten: 12

Duur: 1,5 uur

Frequentie: 1 x per week

Dagdelen: woensdagochtend of donderdag-
ochtend

Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 8

Intake: ja

Start:

Aanmelden:

Kosten:

Deelname: niet regio gebonden

Begeleiding: psychomotorisch therapeut en psycholoog

Bijzonderheden: voorwaarde is Nederlandse of Engelse taalbeheersing

1 x per vier maanden (bij voldoende aanmeldingen)

Bureau Aanmelding 088 3305511,
op werkdagen van 09.00-15.00 uur

geen

psychomotorisch therapeut en psycholoog

voorwaarde is Nederlandse of Engelse taalbeheersing

ARQ Centrum '45

Nienoord 5
1112 XE Diemen
020 6274974
info@arq.org
arq.org

ARQ Centrum '45 biedt een half open, **gestructureerde schematherapiegroep (dagbehandeling) aan voor vrouwen en mannen met incest- en/of seksueel geweldervaring (vluchtelingen en asielzoekers vanaf 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, het verbeteren van het zelfbeeld en het anders leren omgaan met heftige emotionele reacties

op alledaagse situaties en in contact met anderen zijn, is hier onderdeel van.

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.

Voor nadere informatie over
de groep kunt u terecht bij: info@arq.org
of Bureau Aanmelding

Gedurende: één jaar
Duur: dagbehandeling 10.00-14.00 uur, aansluitend mogelijkheid voor individuele traumagerichte therapie (EMDR/NET)
Frequentie: 1 x per week
Dagdelen: dinsdagochtend- en middag
Aantal deelnemers: minimaal 6, maximaal 9

Intake: ja
Start: 1 x per vier maanden
Aanmelden: Bureau Aanmelding 088 3305511, op werkdagen van 09.00-15.00 uur
Kosten: geen, behalve eigen risico
Deelname: niet regio gebonden
Begeleiding: klinische psychologen/psychotherapeuten, GZ-psycholoog, arts, psychomotorisch therapeut, sociotherapeut
Bijzonderheden: voorwaarde is Nederlandse of Engelse taalbeheersing

ARQ Centrum '45

Nienoord 5
1112 XE Diemen
020 6274974
info@arq.org
arq.org

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 traumatherapie.

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.

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

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@centrum45.nl

Intake: ja
Start: doorlopende groep met om de 4 weken een instroommoment
Kosten: geen
Deelname: niet regio gebonden
Begeleiding: Arnolda Zomer
Bijzonderheden: er wordt gewerkt met tolken indien mensen onvoldoende Nederlands of Engels spreken

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.**

**Ekangala 20
1103 AZ Amsterdam
06 30191300
info@praktijkvoelmoedig.nl
praktijkvoelmoedig.nl**

Intake criteria

Iedereen is welkom.

Contra indicaties

Wanneer de omstander ook 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.

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

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

Intake: nee

Bijzonderheden: praktijk Voelmoedig werkt met professionals die tevens ervaringsdeskundigen zijn

Slachtofferhulp Nederland

Slachtofferhulp Nederland biedt diverse gesloten, half-gestructureerde, online en live **lotgenotengroepen voor ouders/verzorgers vanaf 18 jaar waarvan een kind slachtoffer is geworden van seksueel geweld.**

0900-0101

slachtofferhulp.nl/lotgenoten

lotgenotencontact@slachtofferhulp.nl

Intake criteria

Alle ouders/verzorgers van kinderen die een ervaring hebben met een vorm van seksueel geweld kunnen zich aanmelden. Gekeken wordt naar een match tussen aanbod en verwachting en mate van aansluiting bij de groep. Deelnemers zijn in staat om te praten over de gebeurtenis en te luisteren naar anderen. Deelname aan dezelfde groep met partner/familie/bekenden is niet mogelijk. Afzonderlijk van elkaar aan aparte groepen deelnemen is wel mogelijk.

Contra indicaties

Vergaande psychische problemen of gebruik van (verslaven-de) middelen die het functioneren belemmeren. Deelnemers die in therapie zijn en waarvan hun therapeut aangeeft dat lotgenotencontact op dit moment een contra-indicatie is.

Doelstelling

In contact met lotgenoten kun je erkenning en herkenning vinden, ervaringen met elkaar delen en van elkaar leren.

Thema's

Naar wens van de groep. Vaak voorkomende thema's zijn: schuld en schaamte, emotionele gevolgen, 'waarom' / 'wat als' vragen, reacties van en delen met je omgeving, straf-proces, hulpverlening.

Methodieken

Delen, luisteren en onderlinge steun.

**Voor meer informatie over
de groep kunt u terecht bij
lotgenotencontact@slachtofferhulp.nl**

Aantal bijeenkomsten: 1 tot maximaal 6

Duur: 2 uur

Start: meerdere malen per jaar

Frequentie: om de week

Dagdelen: verschilt per groep

Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 8

Aanmelden: via de website: slachtofferhulp.nl/lotgenoten

Kosten: geen

Deelname: niet regio gebonden

Begeleiding: lotgenotenbegeleiders van Slachtofferhulp Nederland

Bijzonderheden: Geen passende groep op de agenda? Vul dan op de website het 'Interesselijst' formulier in. Kijk ook op: <https://community.slachtofferhulp.nl/>

Intake: Ja, telefonisch, beeldbellen of fysiek, voor de start van een groep.

Bright GGZ, Wij Zijn M en CSG

Baarsjesweg 224
2^e verdieping
1058 AA Amsterdam
020 - 7728147

BRight GGZ, Stichting Wij Zijn M en het Centrum Seksueel Geweld Amsterdam-Amstelland bieden regelmatig een half gestructureerde, gesloten **lotgenotengroep aan voor ouders van slachtoffers van seksueel misbruik.**

Intake criteria

Ouder zijn van een kind of (jong) volwassen kind dat seksueel misbruik buiten het gezin heeft meegemaakt en behoefte hebben aan steun in het ouderschap.

Contra indicaties

Ernstige eigen problematiek die het profiteren van een groepsaanbod in de weg staat en/of de Nederlandse taal niet machtig zijn.

Doelstelling

De ouders begrijpen wat het meemaken van seksueel misbruik van hun kind voor invloed heeft op hun relatie met hun kind en hebben aandacht voor een trauma-sensitieve opvoeding. Ze ervaren steun aan de andere ouders in de groep, waardoor hun gevoel er alleen voor te staan, afneemt. En de ouders zijn in staat steun te zoeken en te accepteren van hun sociale omgeving.

Thema's

Impact van het meemaken van seksueel misbruik op ontwikkeling en functioneren en op de ouder-kindrelatie. Hoe om te gaan met de gevolgen van seksueel misbruik, hoe je kind te steunen, hoe als ouder(s) overeind blijven. Als gezin verder komen na het meemaken van seksueel misbruik. Zelfzorg.

Methodieken

Combinatie van lotgenotencontact met psycho-educatie en de inzet van ervaringsdeskundigen.

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen met BRight GGZ: 020-7728147 of info@brightggz.nl

Aantal bijeenkomsten: 4

Duur: 1,5 uur

Frequentie: 1 x per twee weken

Aantal deelnemers: minimaal 4, maximaal 6 ouder (paren)

Start: september en oktober en voorjaar 2026

Kosten: 25 euro per ouder(paar)

Deelname: Amsterdam en omstreken

Begeleiding: twee GZ-psychologen van BRight GGZ en Mandy Sleijnen en haar moeder.

Intake: ja, online

Bijzonderheden: Er zijn groepen voor ouders van jonge kinderen en groepen voor ouders van (jong) volwassen kinderen. De groepen vinden plaats op het Centrum Seksueel Geweld, Elisabeth Wolffstraat 4, te Amsterdam.

Stop it Now & de Waag

Stopitnow.nl

Stop it Now begeleidt bij voldoende deelnemers, in samenwerking met de Waag, 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.

Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen via: 0800 2666436. Zie stopitnow.nl voor de actuele openingstijden.

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: De groep vindt plaats op een van de locaties van de Waag.

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.**

**Zeeburgerpad 12-B
1018 AJ Amsterdam
020 4626333
info@dewaagamsterdam.nl
dewaagnederland.nl**

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 grip 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 gedrags therapie.

**Voor nadere informatie over
de groep kunt u con-tact opnemen met Anne Maurice
van Eck: avaneck@dewaagnederland.nl)**

Aantal bijeenkomsten: varieert
Duur: 1,5 uur
Frequentie: 1 x per week
Dagdelen: nader te bepalen
Intake: ja
Aantal deelnemers: minimaal 4,
maximaal 8

Aanmelden: via Justitie of via huisarts
Kosten: bij aanmelding via de huisarts wordt de behandeling vergoed door de verzekering en kan wel het jaarlijks eigen risico worden aangesproken.
Deelname: regio gebonden
Naam begeleiders: twee behandelaren uit het team seksueel grensoverschrijdend gedrag.
Bijzonderheden: de Waag heeft ook een individueel behandelaanbod voor deze plegers

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**.

Zeeburgerpad 12-B
1018 AJ Amsterdam
020 4626333
info@dewaagamsterdam.nl
dewaagnederland.nl

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.

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.

Voor nadere informatie over
de groep kunt u con-tact opnemen met Anne Maurice
van Eck: avaneck@dewaagnederland.nl)

Gedurende: 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). Evt. kan ook met één van de behandelaars worden overlegd worden vergoed door de zorgverzekeraar of Justitie
Kosten: regio gebonden
Deelname: twee behandelaars uit het team seksueel grensoverschrijdend gedrag.
Naam begeleiders: de Waag heeft ook een individueel behandelaanbod voor deze plegers
Bijzonderheden:

De Waag

Centrum voor Ambulante Forensische Psychiatrie

De Waag biedt bij voldoende deelnemers een open **praatgroep voor mannen met pedofiele en/of hebefiele gevoelens**.

**Zeeburgerpad 12-B
1018 AJ Amsterdam
020 4626333
info@dewaagamsterdam.nl
dewaagnederland.nl**

Intake criteria

Deze gespreksgroep is er voor mensen met pedofiele of hebefiele gevoelens die niet willen handelen naar hun gevoelens en lijdensdruk ondervinden van hun gevoelens. Er is verder geen sprake (meer) van seksueel grensoverschrijdend gedrag (SGG) en er is een laag risico op algemeen en seksueel delictgedrag. De groep is **niet** gericht op het verminderen van criminogene risicofactoren, maar indirect zal een cliënt die werkt aan de eerder beschreven thema's en het verbeteren van de kwaliteit van leven, minder vatbaar zijn voor actuele risicofactoren.

Contra indicaties

Deelname is niet mogelijk wanneer: iemand het handelen naar pedofiele of hebefiele gevoelens goedpraat; er sprake is van seksueel grensoverschrijdend en/of een matig, hoog of zeer hoog risico op algemeen en/of seksueel delictgedrag; er sprake is van een beperkt begrip van de Nederlandse taal; als de inschatting is dat de psychopathologie van de cliënt

verstorend werkt op het functioneren van de groep; als er sprake is van contra-indicaties zoals deze voor de reguliere Waag-behandelingen gelden.

Doelstelling

Het accepteren van en omgaan met pedofiele of hebefiele gevoelens. Zich gezien, gehoord en begrepen voelen en verbetering van de kwaliteit van leven.

Thema's

Zelfacceptatie, een prettig leven met pedofiele en hebefiele gevoelens.

**Voor nadere informatie over de groep kunt u contact opnemen met Emmy van der Leest via
info@dewaagamsterdam.nl**

Aantal bijeenkomsten: variabel
Duur: 1,5 uur
Frequentie: om de drie of vier weken
Dagdelen: dinsdagmiddag
Intake: ja
Aantal deelnemers: minimaal 3, maximaal 8
Start: instroommomenten

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 regio gebonden
Deelname:
Naam begeleiders: Emmy van der Leest en Nannie Faber



Centrum **Seksueel Geweld**
Amsterdam-Amstelland

Colofon

Uitgave: Centrum Seksueel Geweld
Amsterdam-Amstelland
Grafisch ontwerp: Vorm de Stad
Amsterdam 2025