



HET MISBRUIKLOKET

VAN OVERLEVEN naar leven



6-DAAGSE THERAPIEGROEP VOOR VROUWEN

Voor vrouwen die seksueel grensoverschrijdend gedrag, misbruik of seksueel geweld hebben meegemaakt.



ZES DAGEN WAARIN JE NIET ALLEEN HOEFT TE DRAGEN

Deze 6-daagse is een zorgvuldig opgebouwd therapeutisch traject. In een veilige en professioneel begeleide groep ervaar je herkenning, erkenning en verbinding. Je krijgt de ruimte om te oefenen met vertrouwen, nabijheid, grenzen en het innemen van jouw plek.

*Je hoeft niets te bewijzen of te vertellen wat je niet wilt vertellen.
Jouw tempo en jouw grenzen doen ertoe.*



VAN BEGRIJPEN NAAR ERVAREN

Trauma laat niet alleen herinneringen achter. Het kan doorwerken in je lichaam, relaties, grenzen, zelfbeeld, intimiteit en seksualiteit.

Daarom werken we vanuit de Traumaseksuologie niet alleen met inzicht, maar vooral ervarings- en lichaamsgericht.

Met psycho-educatie, lichaamsgerichte oefeningen, systemisch werk en opstellingen, schrijfopdrachten en praktische oefeningen onderzoeken we wat jij vandaag nog meedraagt én wat je niet langer nodig hebt.

We werken ook met het innerlijke kind en kijken naar patronen binnen jouw familiesysteem. Zo ontstaat ruimte om te onderscheiden:

Wat is werkelijk van mij? Wat heb ik leren dragen? En hoe wil ik vanaf hier verder?



WAT KAN DEZE 6-DAAGSE JE BRENGEN?

- ✓ Meer contact en veiligheid ervaren in je eigen lichaam
- ✓ Je grenzen eerder voelen, aangeven én bewaken
- ✓ Je eigen wensen en behoeften beter leren herkennen
- ✓ Oude overlevingspatronen leren begrijpen en doorbreken
- ✓ Meer zelfvertrouwen en eigen regie ontwikkelen
- ✓ Dicht bij jezelf leren blijven in contact met anderen
- ✓ Intimiteit en seksualiteit opnieuw onderzoeken vanuit vrijheid, keuze en eigen regie
- ✓ Ervaren dat je niet alleen bent in jouw verhaal



Je ontvangt een uitgebreid werkboek en toegang tot verdiepende video's, zodat je ook tussen de bijeenkomsten verder kunt werken aan jouw proces.

Van overleven naar leven

Je hoeft niet te vergeten wat er is gebeurd om verder te kunnen. Herstel kan ook betekenen dat je steeds meer terugneemt wat van jou is: **jouw lichaam, jouw grenzen, jouw stem, jouw seksualiteit en jouw regie.**

“Herstel gaat niet alleen over begrijpen wat er is gebeurd.

Het gaat ook over opnieuw ervaren dat jij van jou bent.”



DE 6 DAGEN

- ♥ 4 december 2026
- ♥ 18 december 2026
- ♥ 8 januari 2027
- ♥ 29 januari 2027
- ♥ 12 februari 2027
- ♥ 5 maart 2027

Je schrijft je in voor het volledige traject.



JOUW INVESTERING

EARLYBIRD

€ 1.995,- incl. btw

Bij inschrijving en volledige betaling t/m 13 november 2026.

REGULIER

€ 2.450,- incl. btw

Vanaf 14 november 2026.

Betaling in 2 termijnen mogelijk.

De investering is inclusief alle zes de therapeutische groepsdagen, het werkboek en toegang tot de verdiepende video's.