



KOM IN HET LICHT

veiligheidsnetwerk voor herstel

Uitwaaierdokument herstelgroepen - Stichting 'Kom in het Licht'
(DEEL II – VOOR DEELNEMERS)

'Het licht schijnt in de duisternis en de duisternis heeft het niet in haar macht gekregen' Johannes 1:5 (NBV)

DEEL II – VOOR DEELNEMERS

1. Doel van de herstelgroepen

De herstelgroepen van Stichting Kom in het Licht zijn er voor vrouwen die te maken hebben gehad met seksueel misbruik en verlangen naar herstel, geloofsverdieping en verbinding met anderen.

In een veilige en liefdevolle omgeving kun je delen, leren en groeien – in je eigen tempo en zonder oordeel.

Elke groep is geworteld in Gods liefde, met aandacht voor geest, ziel en lichaam. Wij geloven dat er herstel mogelijk is, stap voor stap, in het Licht van Jezus Christus.

2. Wat kun je verwachten?

In de herstelgroep ontmoet je vrouwen die begrijpen wat het betekent om te leven met de gevolgen van misbruik.

Samen vormen jullie een veilige gemeenschap, waar ruimte is voor kwetsbaarheid, geloof, stilte en hoop.

Je kunt verwachten:

- een veilige en vertrouwelijke omgeving;
- een ervaringsdeskundige die de groep begeleidt en veiligheid waarborgt;
- een maandelijkse bijeenkomst van ongeveer vijf uur;
- gesprekken, gebed, creatieve/ actieve momenten en persoonlijke groei;
- rust en regelmaat – geen haast, geen druk, maar ruimte om te zijn.

3. Deelname en voorwaarden

Om deel te nemen aan een herstelgroep vragen we dat je:

- voldoende stabiliteit hebt in je dagelijks leven (geen acute crisis of behandeling die dit belemmert);
- bereid bent om gedurende minimaal één jaar deel uit te maken van de groep;
- openstaat voor de christelijke identiteit van de stichting;
- respectvol omgaat met anderen, hun verhalen en geloofsbeleving;
- zorgvuldig omgaat met vertrouwelijke informatie.

De herstelgroepen zijn geen therapie, maar een plek van herstel en ontmoeting. Wanneer tijdens het traject blijkt dat extra professionele hulp wenselijk is, kan dit in overleg worden besproken.



4. Wat we van jou vragen

Herstel is geen rechte weg, maar een gezamenlijk proces.

We vragen daarom van jou:

- **betrokkenheid:** aanwezigheid bij de maandelijkse bijeenkomsten;
- **openheid:** delen naar vermogen, niets hoeft, maar alles mag;
- **respect:** luisteren zonder oordeel en ruimte laten voor anderen;
- **vertrouwelijkheid:** wat in de groep gedeeld wordt, blijft in de groep;
- **bereidheid om te groeien:** in geloof, zelfzorg en veerkracht.

5. Veiligheid en vertrouwelijkheid

Veiligheid vormt de basis van elke groep.

Daarom gelden binnen Kom in het Licht duidelijke afspraken:

- alles wat gedeeld wordt, blijft binnen de groep;
- er wordt niet geroddeld, vergeleken of beoordeeld;
- er wordt niet gefotografeerd of opgenomen tijdens bijeenkomsten;
- de ervaringsdeskundige bewaakt de sfeer, structuur en grenzen;
- bij onveiligheid, spanningen of signalen van overbelasting neemt de ervaringsdeskundige contact op met het bestuur.

Iedereen mag zich kwetsbaar opstellen – zonder angst, met vertrouwen.

6. Aanmelden en intakeproces

1. Aanmelding:

Je meldt je aan via het formulier op de website of per e-mail.

2. Vragenformulier:

Binnen 5 werkdagen ontvang je een vragenlijst.

Deze helpt ons om jouw situatie, verwachtingen en wensen beter te begrijpen.

3. Kennismakingsgesprek:

Na ontvangst van de ingevulde vragenlijst plannen we een gesprek om kennis te maken.

Samen bespreken we je motivatie en draagkracht

4. Plaatsing:

Wanneer er in jouw regio een groep start, ontvang je hiervan bericht.

Is er nog een groep actief, dan houden we je op de hoogte van nieuwe startdata.



7. Kosten en bijdragen

Stichting Kom in het Licht is een ANBI-stichting en werkt grotendeels op basis van donaties. Om de kosten voor materialen, lunch en locatie te dekken, vragen we deelnemers een kleine maandelijkse bijdrage (richtlijn: €10 per bijeenkomst).

Wie dit niet kan betalen, blijft van harte welkom – we zoeken altijd een passende oplossing. Donaties of bijdragen boven dit bedrag komen volledig ten goede aan het werk van de stichting.

8. Grenzen en doorverwijzing

De herstelgroepen zijn bedoeld als plek van ontmoeting en geloofsherstel. Ze vormen geen vervanging voor therapie, medische behandeling of pastorale begeleiding.

Bij signalen van overbelasting, crisis of onverwerkte trauma's:

- bespreekt de ervaringsdeskundige dit vertrouwelijk met jou;
- kan (na overleg) doorverwezen worden naar passende professionele hulp;
- biedt de stichting ondersteuning bij het vinden van hulp in jouw regio.

Samen zorgen we dat niemand alleen hoeft te blijven lopen met zware lasten.

9. Evaluatie en terugkoppeling

Na elk jaar vragen we deelnemers om een korte evaluatie in te vullen. Hierin kun je delen hoe je de groep hebt ervaren, wat goed ging en wat beter kan.

Jouw terugkoppeling helpt ons om:

- de kwaliteit te bewaken;
- ervaringsdeskundigen te ondersteunen;
- nieuwe groepen beter af te stemmen op de behoeften van vrouwen.

10. Contact en ondersteuning

Heb je vragen, zorgen of behoefte aan een extra gesprek? Je kunt altijd contact opnemen met het bestuur van Stichting Kom in het Licht via: info@kominhetlicht.nl

Alle berichten worden vertrouwelijk behandeld.
We reageren binnen twee weken en helpen je graag verder.

