



WACHT WIJZER

Aanbod voor
Amstelveners die willen werken aan hun mentale gezondheid - ook tijdens het wachten op behandeling



Zelfregie en herstel

★ **AA bijeenkomsten**
Groepsbijeenkomsten voor mensen met alcoholproblemen.
Anonieme Alcoholisten
Villa Randwijck, Catharina van Clevepark 10
>> Ma 20:00-22:00
www.aa-amstelveen.nl
06-41 90 08 18

✱ **Buitenveldertgroep Amstelveen**
Herstelgroep voor mensen die worstelen met verslaving.
Buitenveldertgroep Amstelveen
Kastanjelaan 1
>> Do 10:00-12:00
info@zelfhelp.nl

✱ **ED-chat**
Online praatgroep waar je samen werkt aan herstel.
TEAM ED
>> Din 13.30–15.00
www.teamed.nl
06-18424350

▲ **ED Plaats - ED Atelier**
Creatief aan de slag met jouw herstel.
TEAM ED
▲ Ateliers 2005, Van Weerden Poelmanlaan 4
>> Di 13:00-15:00
▲ De Schakel, Keizer Karelweg 94 B
>> Don 13:30-15:30
www.teamed.nl

★ **ExpEx Ervaringscafé**
Voor en door jongeren: ervaringen delen en steun vinden bij leeftijdsgenoten.
TEAM ED
Villa Randwijck, Catharina van Clevepark 10
>> Din 17:00-21:00
www.teamed.nl

✱ **ExpEx Hoopverleners**
Eén op één herstelondersteuning van een ervaringsdeskundige (Hoopverlener).
TEAM ED
www.teamed.nl

★ **Herstel Café**
Ontmoeting en verbinding, laagdrempelig in gesprek over herstelgerichte thema's.
TEAM ED
Wijkcentrum Alleman,
Den Bloeyenden Wijngaerdt 1
>> Woe 13:00-15:00
www.teamed.nl

▲ **NA bijeenkomsten**
Groepsbijeenkomsten voor mensen met drugsproblemen.
Narcotics Anonymous
Arkin, Laan van de Helende Meesters 2
>> Vrij 19:30-20:30
www.nanederland.nl

▲ **Peer Support Group (Engelstalig)**
Ontmoeting en verbinding, laagdrempelig in gesprek over herstelgerichte thema's.
TEAM ED
De Schakel, Keizer Karelweg 94 B
>> Don 14:00-16:00 (oneven weken)
www.teamed.nl

▲ **Steungroep Verslaving**
Herstelgroep voor mensen die worstelen met verslaving.
TEAM ED
De Schakel, Keizer Karelweg 94 B
>> Di 13:00-15:00
www.teamed.nl

▲ **Vertel Herstel Lunch**
Luisteren naar een herstelverhaal, samen eten en ervaringen delen over herstel.
TEAM ED
De Schakel, Keizer Karelweg 94 B
>> Elke laatste donderdag van de maand
www.teamed.nl

✱ **Vliegende Brigade**
Eén op één herstelondersteuning van een ervaringsdeskundige.
TEAM ED
www.teamed.nl

▲ **WRAP-training**
Aan de slag met jouw eigen plan voor persoonlijk welbevinden.
TEAM ED
De Schakel, Keizer Karelweg 94 B
www.teamed.nl



Wonen

✱ **Regenbooggroep**
Ondersteuning voor economisch daklozen.
www.deregenboog.org
020-531 7600

✱ **Spreekuur !Woon**
Advies over huur en wonen.
Stichting !Woon
★ Wijkcentrum Alleman,
Den Bloeyenden Wijngaerdt 1
>> Di 13:00-14:30
020-523 0160
▲ Wijkcentrum De Bolder,
Groenhof 140
>> Woe 15:30-17:00
www.wooninfo.nl
020-523 0160





Mentale gezondheid

● **Digibende Amstelveen**
Samen werken aan digitale vaardigheden en mentale gezondheid (12-28 jr).
Digibende, Bouwerij 102-2
www.digibende.nl/team-digibende-amstelveen/
020-217 06 45

✱ **Humanitas Connect**
Maatjescontact dat verbindt.
www.humanitas.nl/amstelland/connect
06 -1787 0205

● **Maatschappelijk werk**
Begeleiding om weer grip op je leven te krijgen.
Participe Amstelland, Dr. Willem Dreesweg 2
www.participe-amstelland.nu/maatschappelijk-werk
020-5430 440

✱ **Praktijkondersteuner ggz**
Ondersteuning bij psychische klachten via de praktijkondersteuner ggz in de huisartsenpraktijk.
Informeer bij je huisarts

✱ **Roads Warmline**
Telefonische hulplijn voor mentale steun.
ROADS
>> Dagelijks 18:30-21:30
roads.nl/hulp-bij/een-luisterend-oor-vinden/
020-623 45 55

● **Training Assertiviteit**
Leer opkomen voor jezelf op een respectvolle manier.
Participe Amstelland, Dr. Willem Dreesweg 2
www.participe-amstelland.nu/maatschappelijk-werk
020-5430 440

✱ **Training Creatief Leven**
Verminder gevoelens van eenzaamheid, stapsgewijs naar meer verbinding.
Humanitas & Participe
www.humanitas.nl/amstelland/creatief-leven

✱ **Trainingen voor mensen met een beperking (en hun naasten)**
Cursussen en activiteiten voor mensen met een beperking (en hun naasten).
MEE Dichtbij, Dr. Willem Dreesweg 2
www.meedichtbij.nl
020-512 7272

✱ **Training Heft in Eigen Handen**
Voor 55+: versterk je zelfvertrouwen en regie.
Better Together
www.bettertogetheramstelveen.nl

● **Training Omgaan met Verlies & Verdriet**
Ondersteuning bij rouw en verlies.
Participe Amstelland, Dr. Willem Dreesweg 2
www.participe-amstelland.nu/maatschappelijk-werk
020-5430 440

● **Training Ontspanning in Zicht**
Leer technieken om stress te verminderen.
Participe Amstelland, Dr. Willem Dreesweg 2
www.participe-amstelland.nu/maatschappelijk-werk
020-5430 440

✱ **Welzijn op Recept**
Een welzijnscoach helpt je activiteiten te vinden die jouw mentale gezondheid helpen.
Participe Amstelland
www.participe-amstelland.nu/welzijn-op-recept
020-5430 440

Geld

✱ **Financieel Café**
Inloop voor advies en hulp bij geldzaken, belastingen, toeslagen en schulden.
Participe & Humanitas
● De Meent, Orion 3
>> Di 10.00-12.00
▲ MOC gebouw, Lindenlaan 75
>> Woe 17.00-19.00
★ Wijkcentrum Alleman,
Den Bloeyenden Wijngaerdt 1
>> Woe 10.00-12.00
www.participe-amstelland.nu/financieelcafe
020-5430 440

● **Get a grip**
Cursus om grip te krijgen op je financiën (16-27 jaar).
Humanitas, Dr. Willem Dreesweg 2
www.humanitas.nl/amstelland/gag
06-17 65 01 74

✱ **Jongeren Amstelveen Schuldenvrij (JAS)**
Hulp bij schulden en geldzaken voor jongeren van 18-27 jaar.
Gemeente Amstelveen, Laan Nieuwer-Amstel 1
www.amstelveen.nl/sociaal-loket
020-540 49 11

✱ **Schuldhulpverlening/Balans**
Hulp bij betalingsachterstanden/schulden.
Gemeente Amstelveen
www.amstelveen.nl/sociaal-loket

▲ **Sociaal Steunpunt spreekuur**
Hulp bij toeslagen, uitkeringen en belastingaangifte.
Wijkcentrum De Bolder, Groenhof 140
>> Di 10:00-12:00
06-82 08 24 44
Sociaal Steunpunt
Bibliotheek, Stadsplein 102
>> Vrij 13:00-15:00
sociaal-steunpunt-amstelveen.nl
06-82 08 24 44

● **Thuisadministratie**
Hulp bij het ordenen van je administratie en het regelen van financiële zaken.
Humanitas, Dr. Willem Dreesweg 2
www.humanitas.nl/amstelland/ta
06 - 10 63 82 46

● **Training Omgaan met Geld**
Praktische tips om beter met geld om te gaan.
Participe Amstelland,
Dr. Willem Dreesweg 2
www.participe-amstelland.nu/maatschappelijk-werk
020-5430 440















Dit overzicht is ontwikkeld voor het project WachtWijzer door GGZ inGeest en Participe Amstelland. Ondanks zorgvuldige samenstelling kunnen er fouten voorkomen of kan aanbod ontbreken.

Wil je samen bespreken welk aanbod het beste bij jou past? Bel ons dan via 020-5430440. We zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.30 en 12.00 uur.

Heb je vragen of opmerkingen, of wil je iets toevoegen aan dit overzicht? Mail dan naar WachtWijzer@participe.nu

Uitgave: mei 2026

WACHT WIJZER

De WachtWijzer Amstelveen is een uitgave van GGZ inGeest, Participe Amstelland en gemeente Amstelveen.

WachtWijzer: voor Amstelveners die aan hun mentale gezondheid willen werken

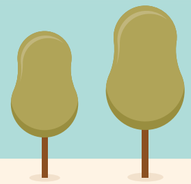
In Amstelveen is er een breed aanbod voor iedereen die actief wil werken aan zijn mentale gezondheid. Wat iemand nodig heeft, verschilt per persoon - en gelukkig is het aanbod groot. We helpen je graag om je weg hierin te vinden.

Wil je praten met iemand die jouw situatie begrijpt? Zoek je een training om stress te verminderen? Heb je juist behoefte aan praktische ondersteuning, bijvoorbeeld bij geldzorgen?









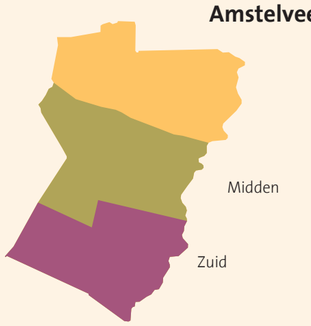


In de WachtWijzer vind je activiteiten, trainingen en ondersteuning die jou verder helpen — ook als je wacht op een ggz-behandeling en die tijd goed wilt benutten. Het meeste aanbod is gratis en voor iedereen toegankelijk. Ontdek wat bij jou past en maak er gebruik van.





Amstelveen



Legenda

- ✱ Amstelveen
- ★ Amstelveen Noord
- ▲ Amstelveen Midden
- ● Amstelveen Zuid

Ontmoeten

✱ **Activiteiten op wijkcentra**
Ontmoet anderen en doe mee aan gezellige activiteiten in de wijk.
Participe Amstelland
Op verschillende locaties in Amstelveen
www.participe-amstelland.nu/wijkcentra-amstelveen
020-5430 430

★ **Amstelveen Diversiteit Café**
Ontmoetingsplek voor LHBTI+ in een veilige omgeving.
Villa Randwijck, Catharina van Clevepark 10
>> Elke 4e don 20.00-23.00
villarandwijck.nl/events/amstelveen-diversiteit-cafe/
06-20 42 09 89

✱ **Inloop Gewaardeerd & GeZien**
GGZ-inloop met activiteiten, ontmoeting en een gezamenlijke maaltijd.
Participe Amstelland
★ Wijkcentrum Alleman, Den Bloeyenden Wijngaerdt 1
>> Di 9:00-15:00 en zon 10:00-16:00
▲ Wijkcentrum De Bolder, Groenhof 140
>> Don 13:00-19:00
● Wijkcentrum Westend, Westwijkplein 3
>> Ma 9:00-15:00
★ Wijkcentrum Pluspunt, Smeenklaan 1
>> Woe 9:00-15:00
www.participe-amstelland.nu/ggz-inloop-amstelveen
020-5430 454

▲ **Mannen onder elkaar**
Ontmoetingsgroep voor mannen van 55+.
Participe Amstelland
Wijkcentrum De Bolder, Groenhof 140
>> Elke 1e woe 13:30-15:30
020-6471509

✱ **Roads Maatjesproject**
Word gekoppeld aan een maatje voor steun en gezelschap.
ROADS
roads.nl/activiteiten/maatjesproject/
06-575 73 151

✱ **Tafelgasten**
Samen eten en ontmoeten in een huiselijke sfeer.
ROADS
roads.nl/activiteiten/tafelgasten/
06-575 73 151

● **Vrouwencentrum**
Ontmoetingsplek en activiteiten voor vrouwen.
Vrouwencentrum, Dr. Willem Dreesweg 2
info@vrouwencentrum-amstelveen.nl







Lichamelijke gezondheid

✱ **Amstelveen Moves**
Sport- en beweegactiviteiten in Amstelveen.
AmstelveenSport
www.amstelveenmoves.nl

★ **Beweeguur Fit & Circuit**
Afwisselende circuittraining waarin iedereen op zijn of haar eigen niveau aan de slag gaat.
Fit & Soul aan de Amstel, Amsteldijk Zuid 67
>> Do 11:00-12:00
www.fitandsoul.nl
020-7370710

✱ **Bewegen op Recept**
Vind met begeleiding een passende sport of beweegactiviteit.
AmstelveenSport
amstelveensport.nl/bewegen-op-recept
06-13 16 63 27



(Vrijwilligers)werk

✱ **Vrijwilligerswerk**
Vind vrijwilligerswerk dat bij jou past.
www.amstelveenvoorelkaar.nl

✱ **Werkcentrum Amstel-Venen**
Advies en hulp bij werk en re-integratie.
www.amstelveen.nl/werkcentrum#werkcentrum@amstelveen.nl
● Raadhuis, Laan Nieuwer-Amstel 1
>> Di, woe en don 9.00-12.00 (woe ook Oekraïense spreekuur)
▲ Wijkcentrum Westend, Westwijkplein 3
>> Ma 9:30-12:00
www.amstelveen.nl/werkcentrum#inloopspreekuren-amstelveen-1555
06-10 63 82 46

✱ **AM Match**
Ondersteuning van werk en re-integratie voor mensen met een uitkering.
AM Match
ammatch.nl/
023-56 61 566 > contact via Werkcentrum (zie hierboven)

Thuis, familie en naasten

✱ **Buurthulp**
Vrijwilligers bieden praktische hulp en persoonlijk contact.
Participe Amstelland
www.participe-amstelland.nu/buurthulp
020-641 33 33

● **Cliëntondersteuning**
Persoonlijke ondersteuning naar passende zorgoplossingen.
MEE Dichtbij, Dr. Willem Dreesweg 2
www.meedichtbij.nl
020-512 7272

✱ **Familiespreekuur**
Groepscursus voor familie en naasten.
Prezens Preventie
preventie@prezens.nl

✱ **Gespreksgroep GGZ**
Gespreksgroep voor familie en naasten.
Mantelzorg en Meer
020-5127250

✱ **Groepscursus Omgaan met psychische klachten**
Praktische tips en oefeningen om beter om te gaan met psychische klachten.
Prezens
www.ggzingeest.nl/activiteiten/omgaan-met-psychische-klachten/
088-788 5015

✱ **Home-Start**
Ondersteuning voor gezinnen met jonge kinderen.
Humanitas, Dr. Willem Dreesweg 2
www.humanitas.nl/amstelland/hs
06-36 37 01 41

✱ **Mantelzorgondersteuning**
Hulp en advies voor mantelzorgers.
Mantelzorg & Meer
Dr. Willem Dreesweg 2
www.mantelzorgenmeer.nl
020-512 72 50

✱ **Scheidingsbuddy**
Begeleiding bij scheiding en praktische zaken.
Humanitas
Dr. Willem Dreesweg 2
www.humanitas.nl/amstelland/sb
06-36 37 01 41

● **Spreekuur Echtscheiding en Familiezaken**
Hulp bij scheiding en familiezaken.
Participe Amstelland, Dr. Willem Dreesweg 2
>> Din 8:45-9:30
www.participe-amstelland.nu/maatschappelijk-werk
020-5430 440

✱ **Thuisgekookt**
De sociale maaltijdservice aan huis voor en door buurtgenoten.
Stichting Thuisgekookt
thuisgekookt.nl

● **Training 'Uit elkaar en nu?'**
Training voor mensen die net gescheiden zijn.
Participe Amstelland, Dr. Willem Dreesweg 2
www.participe-amstelland.nu/maatschappelijk-werk
020-5430 440



Info en advies

▲ **Informatiepunt Digitale Overheid**
Hulp bij digitale overheidszaken zoals DigiD en toeslagen.
Bibliotheek Amstelland, Stadsplein 102
>> Ma en di 13.00-17.00; vrij 9.00-17.00
www.debibliotheekamstelland.nl/leren-doen/digitaal/informatiepunt-digitale-overheid.html
020-545 55 51

✱ **Infopunt Groenelaan en Westwijk**
Voor vragen over welzijn en ondersteuning

▲ Wijkcentrum De Bolder, Groenhof 140
>> Don 13:00-14:00
020-647 1509
● Wijkcentrum Westend, Westwijkplein 3
>> Di 13:00-14:30
020-643 4444
www.participe-amstelland.nu/spreekuren

● **Kleurrijk Leven Café**
Advies en informatie voor bewoners over welzijn en ondersteuning.
Stichting Bovenkerk
Noorddamcentrum, Noorddammerweg 1
>> Woe 10:00-12:00
notabenebovenkerk.nl

● **Ouderenadvies**
Advies en ondersteuning voor ouderen (65+).
Participe Amstelland,
Dr. Willem Dreesweg 2
www.participe-amstelland.nu/ouderenadvies
020-5430 440

▲ **Sociaal loket - inloopspreekuur**
Voor vragen over wonen, welzijn, werk, zorg, geldzaken, schuldhulpverlening en jeugdhulp.
Gemeente Amstelveen
Raadhuis, Laan Nieuwer-Amstel 1
>> Dagelijks 9:00-11:00
www.amstelveen.nl/sociaal-loket

Wil je samen bespreken wat jouw mentale gezondheid kan helpen? Bel Participe dan via 020-5430440. We zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9:30 en 12:00 uur.

Heb je vragen of opmerkingen, of wil je iets toevoegen aan dit overzicht? Mail dan naar WachtWijzer@participe.nu