



Wat is een Open Hart Cirkel?

Soms loopt het vast in een gezin. Er zijn dingen gebeurd die veel impact hebben; die iedereen diep vanbinnen raken en pijn of verwarring veroorzaken. Het kunnen dingen zijn waar je misschien van wakker ligt, of die je moeilijk onder woorden krijgt. **En soms is het net moeilijk om hierover met elkaar te praten.**

Een Open Hart Cirkel is een rustig en veilig gespreksmoment om dat wél te doen. Om samen te praten over wat er speelt. *Wat raakt jou? Hoe voelt het voor jou als ouder, kind, broer of zus? Waarom raakt het je zo?* **Tijdens een Open Hart Cirkel kunnen deze gevoelens, gedachten en ervaringen gedeeld worden met elkaar.** We willen met zo'n cirkel dus een veilig platform creëren en deze gevoelige thema's bespreken.

Je zit samen in een kring met mensen die jij zelf uitnodigt, bijvoorbeeld familieleden, je klasgenoten of anderen die belangrijk voor je zijn. Er zijn ook twee begeleiders aanwezig die ervoor zorgen dat het gesprek goed en respectvol verloopt. Iedereen krijgt de kans om te vertellen hoe hij of zij zich voelt en iedereen kiest zelf wat hij of zij deelt.

Er is ruimte voor verdriet, boosheid, onbegrip – maar ook voor luisteren, begrip en opnieuw verbinding maken.

Voor wie?

De Open Hart Cirkel is er voor iedereen die het (psychisch) moeilijk heeft en een platform zoekt om **veilig te spreken** over gevoelige thema's, omdat dit op eigen kracht moeilijk lukt.



Hoe verloopt zo'n cirkel?



- We beginnen met een voorbereidend (meestal telefonisch) gesprek met de persoon die de cirkel aanvraagt. Deze persoon kan zelf kiezen wie hij of zij uitnodigt voor de Open Hart Cirkel. Daarna komen jullie samen in een warme, veilige ruimte. Iedereen stapt samen in dit moment, waarbij we de tijd nemen om te vertragen en te voelen wat we voelen.
- We starten met een rustmoment. Iedereen die wil, mag kort iets vertellen. De persoon die de cirkel heeft aangevraagd, komt meestal eerst aan het woord.
- Iedereen mag praten over wat er speelt, maar niemand moet praten. Iedereen mag delen wat er op zijn/haar hart ligt.
- Er wordt respectvol, rustig en veilig naar elkaar geluisterd. We geven erkenning voor ieders verhaal.
- Na de Open Hart Cirkel bellen we nog eens om te vragen hoe het met jou gaat. Indien gewenst, kan er nog een volgende cirkel georganiseerd worden.

Interesse?



Denk je dat dit iets voor jou (en jouw omgeving) kan zijn? Neem dan contact op met Jeugdvraag Op Maat. Zij bekijken samen of een Open Hart Cirkel helpend kan zijn voor jullie situatie.

www.jeugdvraagopmaat.be - 014 14 04 49

-Een vader heeft een alcoholprobleem waardoor er thuis veel ruzies ontstaan. De gezinsleden voelen zich allemaal erg verdrietig en iedereen zwijgt erover. De beste vriendin van moeder vraagt een OHC aan.

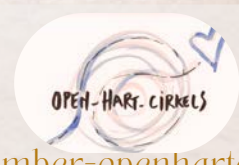
Een meisje van 18 jaar loopt thuis weg. Ze heeft het gevoel dat ze niet welkom is thuis en dat niemand haar nog graag ziet. Ze kan hier thuis niet over spreken en vraagt een OHC aan.

Een jongen van 16 jaar doet verschillende zelfmoordpogingen. Vader en hulpverlener voelen zich radeloos. Vader vraagt een OHC aan.

Een leerkracht van 42 jaar komt erg ongelukkig thuis. Hij heeft geen vat meer op zijn leerlingen, die dagelijks verbaal geweld en soms fysiek geweld gebruiken. Deze situatie zuigt hem leeg en hij vraagt een OHC aan, samen met zijn klasleerlingen.



R



www.remember-openhartcirkels.be