

Een krachtig en liefdevol antwoord

## **Open-hart-cirkels**

Voor jongeren en jongvolwassenen

*Er is geen schaduw groter dan haar licht*



Je kan terecht bij:

### **Mechelen - Jeugdzorg Emmaüs - De Aanzet**

Jo Van Den Bergh | 03/8601890

### **Gent - vzw Oranjehuis - Columbus**

Jasper De Mulder & Belo Mussche | 0491/714586

### **Kortrijk - Re-Member**

Willy Vandamme | 0476/340315

### **Kortrijk - vzw Oranjehuis - Columbus**

Loes D'Heedene | 0491/617317

### **Antwerpen - Wingerdbloei - Columbus**

Sieska Baert | 0486/979993

Khalid El Hatri | 048/275404

### **Antwerpen - De Touter - PHO**

Naïma Annouri | 0496/163178

### **Leuven - vzw De Wissel**

Dimi Dumortier | 0498/972376

### **Oudenaarde - Re-Member**

Grietje Buyst | 0460/968256

Mieke Gilleman | 0495/935435

**[www.re-member-psychischezorg.be](http://www.re-member-psychischezorg.be)**

*Gesteund en erkend project door de vlaamse overheid, Koning Boudewijstichting & Nationale Loterij*

**Re-Member** vzw



# **OPEN-HART-CIRKELS**

Een krachtig en liefdevol antwoord op  
psychische kwetsbaarheid en  
existentiële vragen

In samenwerking met:

Emmaüs - Mechelen | vzw Oranjehuis - Columbus Gent

Wingerdbloei - Antwerpen | De Wissel - Leuven

Gesteund en erkend als project door de Vlaamse Overheid

## Wat is een open-hart-cirkel?

Een open-hart-cirkel is een ontmoeting met iedereen die geraakt is door het intense (existentieel) lijden, door de grote psychische kwetsbaarheid van een jongere of jongvolwassene. In eerste instantie gaat het om de mensen die van zeer nabij betrokken zijn. Daarnaast kunnen ook andere mensen uitgenodigd worden. De regie ligt in handen van het gezin. Degene die de open-hart-cirkel aanvraagt, nodigt de anderen uit en motiveert hen om deel te nemen.

Een open-hart-cirkel gaat over datgene wat op dat moment wezenlijk speelt in het gezin en start met een opener waarbij iedereen, ook de begeleiders, uitgenodigd wordt om hun verwachting en gevoel over de ontmoeting uit te spreken. Aan de betrokkenen wordt gevraagd wat hen op dit moment nauw aan het hart ligt.

De situatie die aanleiding gaf tot het aanvragen van de cirkel wordt helder verwoord, door één van de begeleiders, samen met (één van) de gezinsleden ('we zijn hier vandaag bijeen omdat...').

Alle deelnemers worden uitgenodigd om vanuit het hart diepgaand te luisteren en in waarheid te spreken. Luisteren naar elkaar, naar elkaars beleving, emoties, kwetsingen, verlangens... Spreken vanuit jezelf, vanuit je eigen beleving, emoties, kwetsingen, verlangens...

Alle aanwezigen worden uitgenodigd om samen door de angst te gaan, om de angst onder ogen te zien, om te reflecteren over wat het gebeuren waarover men zich zorgen maakt op gezinsniveau betekent... Vanuit het aanvaarden van de kwetsbaarheid groeien er kansen om mensen, samen, terug in beweging te krijgen en kan de kracht van kwetsbaarheid zichtbaar worden. Door in liefde en verbinding de dialoog aan te gaan, kan er ruimte en gedragenheid ontstaan om samen te onderzoeken of er anders kan gekeken worden naar de situatie, of er nieuwe perspectieven te vinden zijn.

*'Alleen met het hart kan je goed zien. Het wezenlijke is onzichtbaar voor de ogen, zegt de vos aan de kleine prins.'*

Antoine de Saint-Exupéry

## Wie kan een open-hart-cirkel aanvragen?

Alle gezinnen, families... die verontrust zijn omdat ze merken dat een jongere of jongvolwassene worstelt met (existentieel) verdriet en pijn waarbij deze pijn naar buiten komt op een manier die zeer ernstige zorgen baart zoals zichzelf krassen, uitspreken niet meer te willen leven, pogingen doen om uit het leven te stappen, eetstoornis, depressie...

Het kan de jongere of jongvolwassene zelf zijn die een cirkel aanvraagt, en/of zijn familie, een huisarts, een vriend(in), een psychiater... Wanneer een aanmelding gebeurt door een hulpverlener dan zal hij of zij gevraagd worden om het gezin uit te nodigen zelf met ons contact op te nemen.

*'In een verbrokkelde, uiteenvallende wereld zal de liefde de verbindende factor zijn.'*

Dirk De Wachter