

Als je dit leest, je mag er zijn.

Mensen doen elkaar soms ongelofelijk veel pijn. Geweld ervaren of opmerken veroorzaakt traumaspooren. Onze eigen levenservaringen, positief en negatief, zitten samen in die ene rugzak. Een rugzak die bij momenten psychisch zo zwaar door lijkt te wegen dat ze de energie uit een mens hun levenswandel haalt. Je struikelt. Soms lijkt het alsof je volledig stilstaat en er geen pad meer te bewandelen is. We begrijpen je. Wij (h)erkennen je.

Over De Grenzen Heen VZW organiseert **hersteltrajecten traumaverwerking** en **ondersteunt je persoonlijk** in je **geestelijke veerkracht** en **hersteltraject bij psychische trauma's**. Als **ervaringsdeskundigen in post-traumatisch herstel** willen we onze kennis delen met anderen. Al onze activiteiten zijn **laagdrempelig, vrijblijvend** en gericht op het **verwerken van en omgaan met trauma-spooren** en hun **symptomen**. Wij verwelkomen **lotgenoten geraakt door geweld, hun leefomgeving, werkomgeving en alle anderen**.

Ons aanbod is een aanvulling op maar nooit een vervanging van psycho(trauma)therapie. We proberen je trauma's bespreekbaar te maken, net zoals we zelf hebben gedaan. Niemand is enkel zijn slechtste ervaringen. Door in te zetten op **zelfbeeld**, het gevoel van **samenhorigheid** en de **veilige verbinding met anderen**, maken we de mens rond die trauma's completer. We helpen je de **kwetsuren** en jezelf te benoemen en te **verzorgen**. **We geven je ruimte om te spreken**. We staan je bij in je **hersteltraject**, zo lang je dat nodig hebt en hoe lang dat ook duurt. Samen stappen we dat donkere pad af van je herstel, waarbij we niet vergeten af en toe stil te staan om te genieten van het uitzicht.

Over De Grenzen Heen VZW is opgericht door Marijn Depraetere. Nadat hij de gevolgen van het geweld in zijn eigen jeugd niet langer voor zichzelf kon ontkennen doorliep hij met succes een hersteltraject in de geestelijke gezondheidszorg. Als nieuwe mens voltooide hij de opleiding tot ervaringsdeskundige in de geestelijke gezondheidszorg en opleidingen in de taal en praktijk van psychisch trauma en de verwerking er van. Hij nam wat werkt en creëerde er zijn eigen herstelvisie mee. Dankzij de inzet van alle medewerkers is deze droom nu realiteit.



Welkom in de ont-moet-ing

Arme-Klarenstraat 6 Roeselare - www.ont-moet-ing.be



De **ont-moet-ing** is ons **herstel- en inloophuisje in het hart van Roeselare**. Het is een veilige en warme woonkamer waar je tot rust kan komen of je hart luchten. Iedereen mag er binnen lopen, van gelijk welke vorm, maat of kleur. We geloven niet in labels en sluiten er ook niemand op uit. Wij zijn er om naar jou te luisteren, zonder oordeel of taboe.

Je kan elke week bij één van onze ervaringsdeskundigen en/of therapeuten terecht voor een goed gesprek, doorverwijzing, informatie of gewoon eens uitzuchten en tot rust komen.

Herstel- en inloophuisje 'ont-moet-ing'
Arme-Klarenstraat 6 te Roeselare, net aan (de halte) de Sint-Michielskerk, op één minuut wandelen van het stadhuis. Ontdek de openingsuren en activiteiten op www.ont-moet-ing.be en onze sociale mediakanalen.

Loop spontaan binnen op de openingsdagen van de ont-moet-ing, of contacteer ons voor je plek in de agenda.



Therapeutische hersteltrajecten

Elke activiteit die we organiseren staat in het teken van een **herstel van de geestelijke gezondheid** van iedereen die **geraakt is door geweld**. Ervaringsdeskundigen werken samen met de (psycho)therapeut om stapsgewijs en in alle veiligheid deze **therapeutische hersteltrajecten** uit te werken. Ontdek ons vrijblijvende aanbod **praatgroepen, vorming, expressie, presentie** en andere activiteiten op www.overdegrenzenheen.be

Vertrouwenspersoon

Op **jouw vraag** kan een medewerker je **vertrouwenspersoon** worden **inzake juridische, medische en andere aangelegenheden**. We **bereiden je voor op de confrontatie** in een **rechtbank**, een **bemiddeling** of die **eerste stap** naar een psychotherapeut. We **leggen je de brieven** van justitie en anderen **uit**. We stappen **samen met je mee** naar dat lastige gebouw, gaan er samen binnen of **vangen je op** als je er terug buiten komt.

Lidmaatschap

Contacteer ons. Je bent lid van Over De Grenzen Heen VZW door minstens één euro per maand over te schrijven op rekeningnummer **BE23 7340 6647 2691**. Daarna ben je uitgenodigd tot al onze publieke en therapeutische activiteiten. Schrijf je gratis in op de nieuwsbrief van www.overdegrenzenheen.be om onze publieke activiteiten te ontvangen.

Persoonlijke trajectbegeleiding

We zetten jou centraal in **wekelijkse gesprekken met een ervaringsdeskundige in psychisch post-traumatisch herstel**. We maken aandachtig ruimte voor jou en je verhaal. We **spreken van mens tot mens**. We luisteren naar je verzuchtingen, je leefsituatie en noden van vandaag, je denken en gevoel, je eigen wensen. We zijn er na die lastige sessie bij jouw psychotherapeut. **Samen zoeken en wachten** we op hulpverlening, mocht je op een wachtlijst tot hulpverlening terecht komen. Via psycho-educatie en traumatologie **leren** we je over traumaspooren en hun symptomen, en **technieken om ze te sturen**. Een gesprek om jezelf beter te leren begrijpen.





Ont-Moet-Ing

Dit herstel- en inloophuisje is een warme woonkamer in het hart van Roeselare. Onze medewerkers staan altijd klaar voor een goed gesprek. Kom maar binnen.



Geestelijk herstel

Ervaringsdeskundigen in geestelijke gezondheidszorg en post-traumatisch herstel werken samen met (psycho)therapeuten een herstelgericht aanbod uit.



Activiteiten

Maandelijks organiseren we minimum één extra laagdrempelige activiteit of uitstap. In de schoolvakanties kunnen ook de kinderen deelnemen.



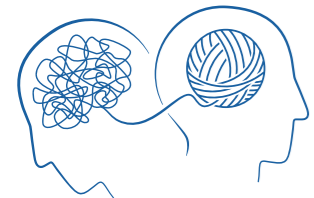
Therapeutische praatgroepen

Het tandem ervaringsdeskundige/ (psycho)therapeut nodigen je maandelijks uit om in een veilige groep een gesprek te hebben over thema's waar je mee worstelt.



Persoonlijke trajectondersteuning

We zetten jou elke week centraal in een persoonlijk gesprek. We helpen je de traumasporen te benoemen. Als je dat wil worden we je vertrouwenspersoon.



Traumatologie en psycho-educatie

Ervaringsdeskundigen in geestelijke gezondheidszorg en post-traumatisch herstel schetsen en verklaren je de woordenschat en werking van psychisch trauma.



Vorming

Terugkerende deelnemers aan onze activiteiten krijgen individueel de kans vormingen te volgen waardoor ze versterkt worden in hun eigen ervaringsdeskundigheid.



Over De Grenzen Heen VZW

www.overdegrenzenheen.be  [instagram.com/overdegrenzenheen](https://www.instagram.com/overdegrenzenheen)

info@overdegrenzenheen.be  [facebook.com/overdegrenzenheen](https://www.facebook.com/overdegrenzenheen)

+32 (0) 494 66 66 56  twitter.com/de_heen

BE87 7330 6269 7594 BTW 0749.458.226

ont-moet-ing herstel- en inloophuisje

Arme-Klarenstraat 6 te Roeselare

activiteiten en openingsuren op
www.ont-moet-ing.be

info@ont-moet-ing.be
+32 (0) 494 66 66 56

Steun je ons ook? BE23 7340 6647 2691



Een goed gesprek
is onbetaalbaar.