

De trajecten van InnerTime bestaan uit

Vijf weken 1 dag in kleine groep



Een THERAPEUTISCHE SESSIE. Aan de hand van oefeningen laten we je steeds meer van jezelf ontdekken. Je vindt er (h)erkenning bij elkaar.



KOKEN en ETEN: Dat geeft je de kans om op een spontane manier terug vertrouwen te vinden in het aangaan van sociale interacties met leeftijdsgenoten.



Tijdens de ZIJNSTIJD mag je gewoon zijn met alles wat je ervaart, zonder iets te moeten presteren of bewijzen. We nemen bewust de tijd om te doen waar jij deugd van hebt.

Daarnaast zijn er ook...

INDIVIDUELE GESPREKKEN: We gaan dieper in op jouw unieke situatie. We verdiepen wat je ervaarde in de groep en kijken wat je verder nodig hebt.



Een CONTEXTGESPREK: We bespreken hoe het traject gelopen is, we nemen je omgeving mee in wat je ontdekt hebt over jezelf en bekijken samen wat verder nodig is op jouw pad.



Een SCHOOLGESPREK: We zoeken mee naar een weg die op lange termijn haalbaar, waardevol en goed voelt. En dit op jouw tempo en in samenspraak met partners die ons hierin kunnen helpen.



Waar? In Turnhout en Brecht

KLEIN ENGELANDHOEVE

Groene, rustige en huiselijke omgeving aan het Turnhouts Vennengebied.

Klein Engeland 29 te Turnhout



WUWEI

Een zijnsplek temidden van weides, bomen en een vijver waar mentale gezondheid centraal staat.

Welkomstraat 37 te Brecht



Contact



 Anthe Wynen
 +32 494 62 90 58
 anthe@innertime.be



 Kim Van Den Heuvel
 +32 470 81 44 16
 kim@innertime.be

Data en extra info via de website



www.innertime.be



Trajecten voor jongeren waarvoor
school te veel voelt
in Turnhout en Brecht

Laad me met rust, zodat mijn blik helder wordt

Wanneer school te veel voelt



Wanneer angst, overmatige stress, overprikkeling, een depressie, een moeilijke gebeurtenis of medisch onverklaarbare pijnen een jongere blokkeert en school te zwaar wordt, klinkt vaak “Laat me met rust”. Ze hebben het gevoel niet meer te kunnen voldoen aan verwachtingen die voor leeftijdsgenoten heel normaal voelen.

Tijdens de trajecten bij InnerTime doorbreken we dat isolement. In een rustige, veilige en sterk begeleide omgeving brengen we jongeren weer in contact met zichzelf en elkaar. Het vinden van (h)erkenning bij elkaar en het opnieuw durven aangaan van verbindingen, laadt hen weer op. In onze trajecten leren kinderen en jongeren wat hen werkelijk tot rust brengt om van daaruit weer te kunnen groeien.



Gedurende onze trajecten stappen we even uit de drukte en stress van de samenleving. We nemen tijd en rust. Vanuit ontspanning staan we stil bij wie je bent, waarvan je droomt en wat je nodig hebt. Zonder dat er iets hoeft te veranderen, zal je blik op jouw pad helderder worden.

Waar je even mag rusten

NEST

TRAJECT

11-14 jaar



In een veilige, groene omgeving kunnen jongeren ontprikkelen, tot rust komen en stap voor stap werken aan emotieregulatie en sociale interactie. Een plek om te landen, en daarna weer uit te vliegen op eigen tempo.

De focus ligt op:

- speels & ervaringsgericht leren
- opnieuw verbinding maken met eigen grenzen, tempo & kunnen
- in een rustige & groene omgeving
- tijdelijke tussenplek, aanvullend op school & bestaande hulpverlening

Plan een kennismakingsgesprek via de website.



Vanuit je basis een heldere blik op jouw pad

BASE

TRAJECT

14-18 jaar



Waar jongeren vanuit rust opnieuw contact kunnen maken met hun basis, zichzelf, hun grenzen en hun talenten, zodat ze met meer helderheid en vertrouwen vooruit kunnen kijken.

De focus ligt op:

- tijd om tot rust te komen
- ervaringsgericht, creatief & lichaamsgericht leren
- inchecken bij jezelf & stilstaan bij wat voor jou werkt
- in een rustige en groene omgeving
- veilige sociale interacties & (h)erkenning vinden bij elkaar

Plan een kennismakingsgesprek via de website.

