



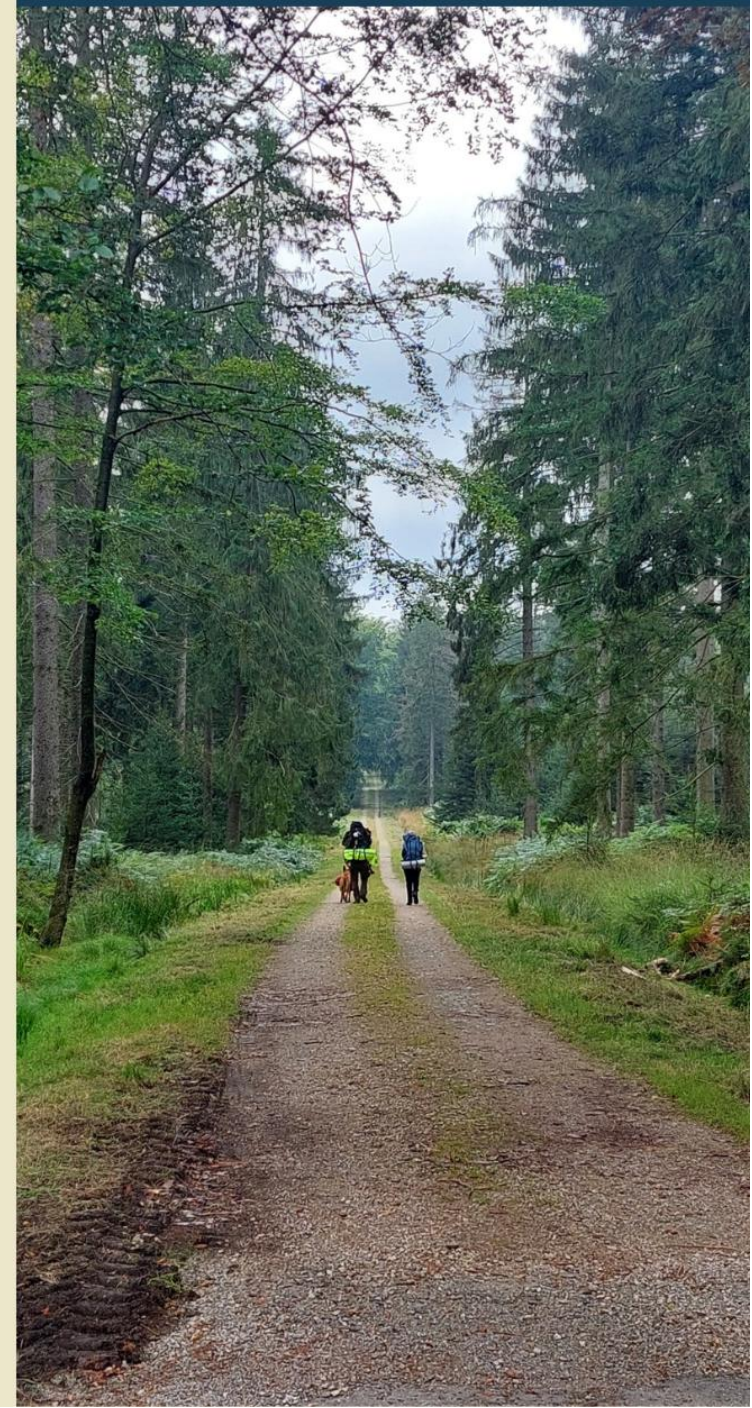
EVEN TOT RUST KOMEN

Een trektocht in de natuur of een verblijf in een huisje omgeven door natuur en rust. Die keuze maak je helemaal zelf. Ook je deelname aan de time-out is helemaal jouw beslissing.



Schansstraat 10
3690 Zutendaal
ondersteunende.begeleiding@kijoco.be

TIME-OUT





Voor wie?

De Time-out is er voor jongeren tussen 10 en 25 jaar die zich in een vastgelopen situatie bevinden.

Voor jongeren die nood hebben aan een moment van rust en nieuwe inzichten.

Voor jongeren in moeilijke tijden; conflicten; ruzies met ouders, vrienden, leerkrachten, begeleiders, ...

Het hoort bij het leven en meestal geraken we er samen wel uit.

Maar soms loopt het vast, Lukt elk antwoord, elke vraag een ruzie uit.

Soms zijn er ook geen conflicten maar heb je gewoon even nood aan rust in je hoofd.

In zo een situatie kan het zinvol zijn voor alle betrokkenen om even afstand van mekaar

te kunnen nemen voordat de situatie onherstelbaar wordt.

Hoe dan precies?

Een Time-Out geeft jou de gelegenheid om gedurende een bepaalde periode afstand te nemen van je situatie. Tegelijkertijd hebben de mensen die bij je situatie betrokken zijn ook de kans om even stil te vallen en te zoeken naar hoe ze na een Time-Out op een positieve manier met je verder kunnen.

En we doen dat vrij grondig. Je kan bijvoorbeeld gedurende een week samen met een stapbegeleider(ster) een 5- daagse tocht maken of je kan verblijven op een rustige locatie.

Deze periode geeft je de kans om tot rust te komen. Er zal voldoende te doen en te beleven zijn om je gedachten even te verzetten. Maar er zal ook voldoende tijd zijn om van op een afstand over je problemen na te denken en andere mogelijkheden te bedenken om ze na je Time-Out aan te pakken. Als je dat zelf wil, kan je Time-Outbegeleider of -begeleidster je daarbij helpen.

INSCHRIJVEN?

Als je denkt dat dit je kan verder helpen kan je, afhankelijk van je woon/verblijf situatie je vraag op de volgende wijze stellen:

Indien je bij je ouders of in een pleeggezin woont kun je, eventueel via je ouders of pleegouders, je vraag stellen. Indien je verblijft in een voorziening van de bijzondere jeugdzorg kun je een vraag voor time-out stellen aan je begeleiding of verantwoordelijke binnen je voorziening.

Indien je verblijft in een medisch pedagogisch instituut kun je via je begeleiding of verantwoordelijke de vraag stellen tot deelname aan een Time-Out. Op onze website staat een link naar het inschrijvingsformulier.

