Re-Member

Huis Re-Member is een ontmoetingsplek voor heling en verbinding geïnspireerd door de (herstel)visie van vzw Remember. Voor nieuwsgierige en gelijkgestemde zielen die zich tot onze visie aangetrokken voelen, voor zij die de nood voelen om vanuit authenticiteit te verbinden, voor lotgenoten, ervaringsdeskundigen, hulpverleners, therapeuten en psychologen. Een plaats die een (lokaal) netwerk wil vormen en bieden aan iedereen die in aanraking komt met psychische kwetsbaarheid, trauma, verlies, diagnose, …

We dragen een diepe overtuiging dat niemand kapot of onherstelbaar is. Dat de kracht en kunde die nodig is om een ongewenste situatie te transformeren in het individu zelf zit, mits de juiste tools, vaardigheden en kennis voorhanden is. In onze contacten vertrekken we steeds vanuit gelijkwaardigheid. Iedereen is expert van zijn eigen leven, zo ook leren we van elkaars processen, door de aller-diepste inzichten te delen. Kwetsbaarheid is onze grootste, niet zo geheime, superkracht!

Het Huis Re-Member biedt aan:

- ***Open Hart Cirkels op vraag van gezinnen*** (zie https://remember-openhartcirkels.be voor meer info). Bij open-Hart-Cirkels wordt iedereen die geraakt is, uitgenodigd om te spreken vanuit het hart. De Open-Hart-Cirkels zijn gebaseerd op de inzichten die verworven werden in het project 'Positieve heroriëntering binnen de jeugdzorg Vlaanderen' (www.vzw-oranjehuis.be). Van daaruit wordt samen met allen die betrokken zijn een weg uitgestippeld. Een traject dat een alternatief is en/of een perspectief brengt in de psychische zorg. Eenieder die geraakt wordt door de situatie kan een Open Hart Cirkel aanvragen.

- Maandelijks ***een open cirkel*** in teken van verbinden vanuit onze authenticiteit
- ***Ademwerk*** en ***meditatie***: Negatieve ervaringen brengen vaak een grote hoeveelheid stress en pijn met zich mee. Wanneer deze gevoelens niet mogen of kunnen geuit worden, dan heeft dat effect op onze ademhaling. Volgens de 'theorie' van Rebirthing stapelt deze spanning zich op waardoor we (onbewust) onze ademhaling gaan onderbreken om de negatieve emoties niet te hoeven voelen. Hoewel dit tijdelijk verlichting geeft, blijven de onverwerkte negatieve ervaringen in ons onderbewustzijn en in onze ademhaling opgeslagen met alle gevolgen van dien. Rebirthing betekent letterlijk herboren worden of hergeboorte, een proces die je capaciteit om te leren loslaten ondersteunt.

- ***Gastsprekers*** (psychologen, ervaringsdeskundigen,..) die hun ervaringen in dialoog vorm delen met een intiem publiek (steeds rond psychische kwetsbaarheid). Volgende sprekers werden uitgenodigd. Zo werden dit jaar uitgenodigd: Alexander Verstaen en Peter De Graef

- ***Kunstzinnige therapie***: kleuren en beelden (met verf of pastel) inzetten om de ziel te verkennen en een kanaal tot uiting te geven

Een warme, huiselijke sfeer is wat we trachten te creëren tijdens al onze activiteiten. Een gezellig en veilig kader opdat iedereen actief kan deelnemen aan de gesprekken. Daarnaast voorzien we steeds thee, water en biologische, voedzame en veganistische versnaperingen.

De middelen van Familieplatform maakten het ons mogelijk om de locatie te huren en gratis Open Hart Cirkels aan te bieden aan families in nood. Ook onze gastsprekers en de externe facilitatoren konden we uitnodigen dankzij deze steun. Daarnaast werd er een vrijwilligerscontract aangeboden aan twee vrijwilligers die verantwoordelijk waren voor de plek.