

Tussentijd

Type

Groepsaanbod

Startdatum

12/01/2027 - 09/03/2027

Locatie

Goudbergstraat 4, 8980 Zonnebeke, Belgium (VZW Het Hoefspoor)

Door

Marieke Desimpel

Olwen Cordy (Externe partner)

Praktische info

Datums

12 januari 2027 - 13:00 - 15:30

19 januari 2027 - 13:00 - 15:30

26 januari 2027 - 13:00 - 15:30

02 februari 2027 - 13:00 - 15:30

16 februari 2027 - 13:00 - 15:30

23 februari 2027 - 13:00 - 15:30

02 maart 2027 - 13:00 - 15:30

09 maart 2027 - 13:00 - 15:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

8

Duur sessies

150

Voor wie

Dit traject is voor jou als je merkt dat je **vastloopt door stress, overprikkeling of neurodiversiteit** zoals **ASS** of **ADHD**. Misschien ervaar je **schoolmoeheid**, ben je (tijdelijk) **uitgevallen op school**, of vind je het moeilijk om je emoties te reguleren. Ook vragen rond **zelfbeeld** of **identiteit** kunnen een rol spelen.

Je hoeft niet precies te weten *waarom* je vastloopt. Het belangrijkste is dat je voelt dat je nood hebt aan meer rust, overzicht en een veilige plek om jezelf beter te leren begrijpen.

Veel deelnemers hebben nood aan een **veilige context** waarin:

- **vertraging** ruimte krijgt
- **zelfinzicht** kan groeien
- **stressregulatie** centraal staat
- **verbinding** met jezelf en anderen mogelijk wordt

Je hoeft niets te bewijzen, niets te presteren en niets te delen wat je niet wil. Je mag gewoon aanwezig zijn en ontdekken wat voor jou werkt.

Hulp bij

Schoolmoe, Zelfzorg, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Een veilige tussenruimte om op adem te komen.

Soms loopt het leven vast. Niet omdat je niet wilt, maar omdat het tempo om je heen te hoog ligt, de druk te groot wordt of omdat je de verbinding met jezelf kwijt bent.

Tussentijd is een kleinschalig groepstraject van 8 halve dagen waarbij we een veilige plek op onze boerderij willen creëren voor jongeren en (jong)volwassenen die even uit het gewone ritme willen stappen. Geen stoffige therapieruimte, maar een warme omgeving waar natuur, dieren en rust centraal staan.

Tussentijd is een groepsaanbod voor jongeren (15+) en (jong)volwassenen die tijdelijk uitvallen uit school, werk of het dagelijkse ritme en nood hebben aan rust, herkenning en opnieuw wat richting.

We komen samen op de boerderij van Het Hoefspoor, een rustige plek waar natuur, dieren en verbinding centraal staan. Tijdens de groepsmomenten combineren we praktische activiteiten zoals zorgen voor dieren, tuinwerk, wandelen of koken met momenten van reflectie en uitwisseling.

We staan stil bij thema's zoals stress, overprikkeling, grenzen voelen, emotieregulatie, zelfbeeld en veerkracht. Je krijgt meer inzicht in hoe stress werkt, leert je eigen signalen beter herkennen en ontdekt wat jou helpt om opnieuw in balans te komen.

De dieren spelen hierin een bijzondere rol. Ze reageren zonder oordeel en helpen ons vertragen, voelen en verbinden.

Het doel van Tussentijd is niet om te presteren of problemen op te lossen, maar om opnieuw contact te maken met jezelf, je noden en je mogelijkheden. Vanuit die basis ontstaat ruimte om stap voor stap terug richting te vinden in school, werk of het dagelijkse leven.

We werken bewust in kleine groepen, omdat herkenning, verbinding en samen onderweg zijn vaak een krachtig verschil maken.

Wat mag je verwachten?

We starten met een individueel kennismakingsgesprek.

Samen creëren we met een vaste groep 8 weken lang een plek waar je op je eigen tempo kunt landen in een rustige groene omgeving.

Tijdens de wekelijkse groepsmomenten combineren we psycho-educatie, inzichten verwerven, doen en zijn.

Samen zorgen we voor de dieren, de natuur en de plek.

Je krijgt handvaten en tools om jezelf beter te leren kennen.

Een warme, veilige groep van maximum 7 deelnemers met ruimte voor verbinding.

Na het traject volgt er een individueel afrondingsgesprek.

Contact en inschrijven

E-mailadres

hethoefspoor@gmail.com

Inschrijven

https://forms.gle/oL6dSpFevviYKL1P8

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/tussentijd-1