

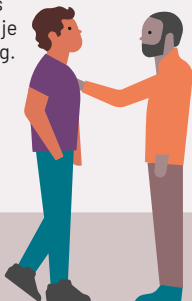
Je denkt vaak aan de ander



Wat er is gebeurd houdt je bezig. Je moet er vaak aan denken of je slaapt bijvoorbeeld slecht. Contact met de ander kan helpen.

Aanmelden

Je kunt er ook over praten, bijvoorbeeld met je ouders, je docent, of iemand anders die je vertrouwt. Zij kunnen je helpen met jouw aanmelding. Als je nog twijfels of vragen hebt kun je ook contact opnemen met Perspectief Herstelbemiddeling.



Gesprek 1: kennismaking met bemiddelaar



De bemiddelaar maakt een afspraak met je voor een intake. De bemiddelaar praat met je over waarom je contact wilt en of contact je kan helpen.

Besluit



Jij en de bemiddelaar besluiten of de bemiddeling wel of niet doorgaat.

De bemiddeling stopt of gaat door



Je wilt de bemiddeling

De bemiddelaar stuurt een brief naar de ander, en vraagt of diegene misschien contact met je wil.



Je besluit toch geen contact te willen
De bemiddeling stopt.

De ander besluit of diegene ook contact wil



De ander wil ook contact met jou

De bemiddelaar praat met de ander over waarom diegene contact wil.



De ander wil geen contact
De bemiddeling stopt.

Gesprek 2: de voorbereiding



De bemiddelaar praat opnieuw met jou. Wat wil jij? Wat wil je zeggen? Deze vragen bespreekt de bemiddelaar ook met de ander.

Vormen van contact



Je praat ook met de bemiddelaar over de vorm van contact. Jij en de ander kunnen kiezen. Bijvoorbeeld een gesprek of een brief. Ook kan de bemiddelaar (mondeling) reacties over en weer brengen.

Duidelijke afspraken

Gaan jij en de ander elkaar ontmoeten? Dan maak je met de bemiddelaar duidelijke afspraken.

Bijvoorbeeld of jullie handen gaan schudden. En of je er nog iemand bij wilt hebben als steun.



Het contact met de ander



Je ontmoet de ander op een neutrale locatie. De bemiddelaar is er bij en helpt jullie met het gesprek.

Na het gesprek



De bemiddeling is klaar. De bemiddelaar neemt afscheid en belt je een paar dagen erna om na te bespreken.

MEER INFO? NEEM CONTACT OP

www.perspectiefherstelbemiddeling.nl

info@perspectiefherstelbemiddeling.nl
030 - 234 00 45



HOE WERKT HERSTELBEMIDDELING?

Ben je betrokken geweest bij een ingrijpende gebeurtenis, zoals (online) grensoverschrijdend gedrag, diefstal, of een geweldsincident, en denk je wel eens aan de anderen die hierbij betrokken waren, bijvoorbeeld het slachtoffer of de dader?



JE WILT CONTACT MET DE ANDER

Er is een organisatie die je kan helpen in contact te komen met de ander. Deze organisatie heet Perspectief Herstelbemiddeling. Hieronder leggen we uit hoe dit werkt.

CONTACT MET DE ANDER?

Als je betrokken bent geweest bij bijvoorbeeld een geweldsincident, (online) grensoverschrijdend gedrag of een andere ingrijpende gebeurtenis, kun je veel last hebben van de gevolgen hiervan. Misschien slaap je slecht, of heb je last van boosheid, angst, schuldgevoelens of schaamte. Omgaan met deze gevoelens kan lastig zijn. Het kan ook zijn dat je vaak aan de ander moet denken, bijvoorbeeld aan het slachtoffer of aan de dader. Contact met de ander kan je helpen. Dat klinkt misschien gek, maar is echt zo.

Het kan ook zijn dat jullie elkaar kennen. Je denkt misschien: wat zal er gebeuren als ik diegene weer tegenkom? Het kan fijn zijn om bijvoorbeeld afspraken hierover te maken. Je kunt hierbij hulp krijgen van een bemiddelaar. Dat is iemand die samen met jou het contact voorbereidt, en kijkt hoe het contact jou en de ander kan helpen. De bemiddelaar luistert heel goed naar jouw verhaal, en helpt mee om te bedenken wat je met de ander wilt bespreken. Je hoeft het dus niet alleen te doen.

HOE?

Je kunt je aanmelden via onze website. Hier kun je ook hulp bij vragen van je ouders of een andere volwassene. Na je aanmelding maakt de bemiddelaar een afspraak met je voor een intake. Jullie praten samen over waarom je contact wilt met de ander. Ook legt de bemiddelaar uit wat er verder gaat gebeuren.

GOED OM TE WETEN

- Bemiddeling kan op elk moment.
- Iedereen doet vrijwillig mee.
- De inhoud van het contact is vertrouwelijk, dit wordt niet met anderen gedeeld.
- Je krijgt de hulp van een neutrale bemiddelaar, die is er én voor jou én voor de ander.
- Bij de bemiddeling kan ook iemand aanwezig zijn, die jij er graag bij wilt hebben als steun.
- Je kunt een bemiddeling altijd (tijdelijk) stoppen.
- Het kost jou geen geld.

‘ECHT NIET’

Misschien denk je wel: ‘Contact met de ander? Echt niet!’ Toch kun je rondlopen met de gevolgen van wat er is gebeurd. Praat er eens over met iemand die je vertrouwt. Het kan al goed zijn om erover na te denken. Als je nog niet weet of je je wilt aanmelden, kun je altijd contact met Perspectief Herstelbemiddeling opnemen. Zij kunnen met jou meedenken.

AANMELDEN

Aanmelden kan op: www.perspectiefherstelbemiddeling.nl



“Het gesprek met de dader was een enorme opluchting voor me. Ik had toch wel erg veel last van wat er was gebeurd. De bemiddeling heeft geholpen om me rustiger te voelen.”

NORA, SLACHTOFFER VAN EEN GEWELDSINCIDENT



Perspectief
herstelbemiddeling

www.perspectiefherstelbemiddeling.nl
030 - 234 00 45