similes

VOOR MENSEN NAAST MENSEN
MET PSYCHISCHE PROBLEMEN

Persmap

Infomap voor partners

Similes is de Vlaamse familievereniging die mensen naast mensen met psychische problemen verenigt, ondersteunt en versterkt. Al meer dan vijftig jaar geven we naasten een stem, bieden we concrete ondersteuning en ijveren we voor een samenleving waarin psychisch welzijn een gedeelde verantwoordelijkheid is.

#rechtopnaastjou

2026

www.similes.be

1. Over Similes

Missie en visie

Similes verenigt families en naasten van mensen met psychische problemen in Vlaanderen en Brussel. We ondersteunen hen op het vlak van zorg, zelfzorg en netwerking en zetten in op het vergroten van hun draagkracht. Tegelijk geven we naasten een stem door binnen hulpverlening en samenleving te getuigen over de grenzen waar zij op botsen. Zo bevorderen we zowel het herstelproces van mensen met psychische problemen als dat van hun omgeving.

Similes streeft naar een samenleving waarin naasten volwaardig (h)erkend worden als onmisbare partner in het zorgproces. We geloven in herstel – niet alleen voor de persoon met psychische problemen, maar ook voor het gezin. Als open, pluralistische familievereniging nemen we onze maatschappelijke verantwoordelijkheid op en bouwen we mee aan een familiebetrokken geestelijke gezondheidszorg.

Wat we concreet doen

- **Luisteren en verbinden:** lotgenotencontact in heel Vlaanderen en Brussel, de Warme Babbel en onze luisterlijn bieden een luisterend oor aan naasten die dat nodig hebben
- **Informeren:** webinars, infomomenten en infosessies rond bewindvoering, rechten en ondersteuning voor naasten
- **Vormen en versterken:** veerkrachttrainingen zoals Prospect, educatieve programma's en workshops die naasten concrete handvatten geven
- **Ontmoeten en ontspannen:** ont-moetingsmomenten, wandelingen, uitwaaiweekends en een jaarlijkse familietrefdag
- **Sensibiliseren:** campagnes, getuigenissen en storytelling die de onzichtbare impact op naasten zichtbaar maken
- **Belangenbehartiging:** structurele vertegenwoordiging in overlegplatformen, lobbywerk voor familierechten en het inzetten van familie-ervaringsdeskundigheid in de GGZ

Doelgroep

Iedereen die naaste is van iemand met psychische problemen: (ex-)partners, ouders, kinderen, broers, zussen, vrienden, collega's – iedereen die zich verbonden voelt met iemand met psychische problemen en daar impact van ondervindt. Bijzondere aandacht gaat naar jongvolwassenen (18–35) en mensen met een migratieachtergrond.

2. Waarom dit maatschappelijk relevant is

Psychische problemen in cijfers

- **1 op 4 Belgen** krijgt in de loop van het leven te maken met een psychisch probleem.
- **1 op 5 volwassen Vlamingen** voldoet op elk moment aan de criteria van een psychisch probleem.

Achter elk cijfer schuilt een mens. En achter die mens staan naasten die mee de impact dragen – vaak in stilte. Een moeder die niet meer weet hoe ze haar zoon moet bereiken. Een partner die uitgeput is maar niet durft los te laten. Een broer die stilletjes draagt wat niemand ziet.

Impact op naasten en gezinnen

Naasten van mensen met psychische problemen ervaren verhoogde stress, sociale isolatie en onzekerheid. De relatie met hun naaste verandert ingrijpend. Zij nemen vaak zorgtaken op zonder professionele ondersteuning, terwijl zij tegelijkertijd het emotionele gewicht van de situatie dragen. De balans tussen draagkracht en draaglast kan snel en soms onherroepelijk uit evenwicht raken.

Waarom ondersteuning van naasten cruciaal is

Onderzoek toont aan dat familiebetrokkenheid het herstelproces van mensen met psychische problemen aanzienlijk bevordert. Sterke naasten dragen bij aan betere behandelresultaten, minder terugval en een hogere levenskwaliteit. Toch worden naasten in de zorgpraktijk vaak over het hoofd gezien. Similes vult die lacune door families en naasten te versterken, te informeren en hen een stem te geven in zorg en beleid.

3. Onze strategische koers 2026–2030

In ons beleidsplan 2026–2030 zetten we een ambitieuze maar realistische koers uit rond vier strategische doelstellingen. Die vormen de basis van al onze activiteiten en bepalen waar we de komende jaren het verschil willen maken.

SD1 – Versterken

Meer en diverse naasten voelen zich verbonden en zijn gesterkt in hun herstel en de zorg voor hun dierbare. We luisteren via onze luisterlijn en Warme Babbel, informeren via webinars en infomomenten, verbinden via lotgenotencontact en ont-moetingsmomenten, en versterken via vormingen zoals Prospect.

SD2 – Overtuigen

Steeds meer hulpverleners, beleidsmakers en organisaties betrekken de familie als partner in de geestelijke gezondheidszorg. Via ons labo familiepraktijk testen we familieparticipatie uit op de werkvloer. We zetten familie-ervaringsdeskundigheid breder in en ijveren voor de wettelijke verankering van familierechten in de GGZ.

SD3 – Sensibiliseren

Mensen in Vlaanderen spreken open over de psychische problemen in hun omgeving en vinden erkenning, begrip en steun. We doorbreken het taboe via diverse getuigenissen en storytelling, en voeren jaarlijks sensibiliseringsacties tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid en de Dag van de Mantelzorg.

SD4 – Activeren

Meer mensen zetten hun ervaring en talenten in om samen de missie van Similes te realiseren. We rekruteren en ondersteunen vrijwilligers met diverse profielen, investeren in vorming en intervisie, en versterken onze regionale afdelingen zodat naasten overal in Vlaanderen een thuisbasis vinden.

Prioritaire doelgroepen 2026–2030

Doorheen alle strategische doelstellingen geeft Similes bijzondere aandacht aan jongvolwassen naasten (18–35 jaar) en naasten met een migratieachtergrond. Zo experimenteren we met vernieuwende vormen van lotgenotencontact, starten we een pilootproject inclusie in cocreatie met etnisch-culturele organisaties, en ontwikkelen we online gespreksgroepen specifiek voor jonge KOPP (kinderen van ouders met psychische problemen).

4. Impact en resultaten (2025)

Ons bereik in één oogopslag

1.150	175	416	8.227
gezinnen die lid zijn	vrijwilligers	activiteiten	deelnemers

100.000+	28.599	104.263
mensen bereikt (10-daagse GGZ)	folders verspreid	bereik via sociale media

Onze Similes-gemeenschap bestaat uit 1.150 gezinnen die lid zijn, 175 vrijwilligers, 12 medewerkers en 8 freelance lesgevers. Samen vormen zij de ruggengraat van onze werking in heel Vlaanderen en Brussel.

Kerncijfers activiteiten 2025

- **264 lotgenotencontacten** met 1.209 deelnemers – begeleid door ervaringsdeskundige vrijwilligers
- **52 vormingen** waaronder Prospect, een veerkrachttraining door en voor naasten (1.159 deelnemers)
- **52 infomomenten en 4 webinars,** samen goed voor 4.775 deelnemers
- **42 ont-moetingsmomenten** gericht op ontspanning en verbinding (1.089 deelnemers)
- **Warme Babbel en luisterlijn:** meer dan 100 gesprekken in 2025
- **Bewindvoering:** 111 lopende dossiers begeleid door 41 vrijwillige bewindvoerders

Communicatie en zichtbaarheid

- **Videocampagne 10-daagse GGZ:** vijf herkenbare verhalen van naasten bereikten 104.263 mensen via sociale media
- **Sociale media:** 7.366 Facebook-volgers (+46%), 2.000 Instagram-volgers (+30%), 1.606 LinkedIn-volgers (+42%)
- **Website:** 43.651 bezoeken in 2025
- **Ledenmagazine:** vier edities per jaar, 1.268 lezers

Getuigenissen

> *“Tijdens de bijeenkomst kreeg iedereen de kans om zijn verhaal te delen. Er werd echt geluisterd, en ik voelde me betrokken bij de groep. De warme sfeer viel me op, en het lijkt me echt een warme, ondersteunende groep. Ik kijk nu al uit naar de volgende bijeenkomst.”*
>
> — Naaste en deelnemer lotgenotengroep

> *“Het is een opluchting dat ik mijn verhaal niet telkens opnieuw hoef te vertellen. De groep biedt steun en helpt samen te zoeken naar veerkracht. Dat werkt voor mij heel stimulerend en motiveert me om terug te komen. Vandaag voelde ik me veel beter!”*
>
> — Deelnemer Lotgenotencontact

5. Waarom samenwerken met Similes

Relevantie voor bedrijven

Psychisch welzijn op de werkvloer is een van de grootste uitdagingen voor organisaties. Burn-out, langdurig absenteïsme en de impact van psychische problemen bij medewerkers of hun naasten raken direct aan productiviteit en werkgeluk. Heel wat medewerkers zijn zelf naaste van iemand met psychische problemen – vaak zonder dat hun werkgever dat weet. Samenwerken met Similes positioneert uw organisatie als een betrokken werkgever die psychisch welzijn ernstig neemt.

Uw partnerschap maakt het verschil

Onze strategische koers 2026–2030 is ambitieus. Om die waar te maken, hebben we partners nodig. Uw steun maakt het concreet mogelijk om:

- Lotgenotengroepen uit te bouwen in regio's waar het aanbod beperkt is en te experimenteren met vernieuwende vormen van lotgenotencontact voor een jonger en diverser publiek
- Nieuwe vormingen te ontwikkelen voor specifieke doelgroepen, zoals jonge naasten of kinderen van ouders met psychische problemen
- Het labo familiepraktijk te realiseren: een innovatief project waarin we familieparticipatie uittesten in de GGZ
- Sensibiliseringscampagnes te produceren die naasten zichtbaar maken en het taboe doorbreken
- Ons vrijwilligersnetwerk te professionaliseren via opleiding, intervisie en regionale versterking

ESG- en CSR-kader

Een partnerschap met Similes past naadloos binnen de sociale pijler van uw ESG-strategie. Psychisch welzijn is een erkend aandachtspunt binnen de Sustainable Development Goals (SDG 3: goede gezondheid en welzijn). Samenwerking biedt concrete, meetbare sociale impact die rapporteerbaar is in uw duurzaamheidsverslag.

6. Wat we aanbieden aan partners

Logo-vermelding	Op onze website, in publicaties, nieuwsbrieven en op evenementen
Visibiliteit	Vermelding op sociale media (11.000+ volgers), bij acties en op infosessies met breed publieksbereik
Inhoudelijke samenwerking	Gezamenlijke sensibiliseringsacties, workshops of interne vormingen voor uw medewerkers
Sprekers en expertise	Toegang tot ervaringsdeskundigen en inhoudelijke experts voor uw evenementen of interne communicatie
Maatwerk	Een partnerschap op maat, afgestemd op uw doelstellingen, doelpubliek en budget

7. Praktische informatie Communicatie

Organisatie	Similes vzw
Adres	Groeneweg 151, 3001 Heverlee
Telefoon	016 24 42 01
E-mail	info@similes.be
Website	www.similes.be
Ondernemingsnummer	BE 0413.066.283
Contactpersoon	*Yannick Roosen*

Similes vzw is erkend door de Vlaamse overheid als sociaal-culturele beweging voor volwassenen.

Voor mensen naast mensen met psychische problemen

Wie zijn we?

Similes is de Vlaamse familievereniging voor mensen naast mensen met psychische problemen. Al meer dan vijftig jaar bieden we lotgenotencontact, vormingen, informatie en belangenbehartiging. Met 1.150 gezinnen als lid, 175 vrijwilligers en 12 medewerkers zijn we actief in heel Vlaanderen en Brussel.

Onze koers 2026–2030

- **Versterken:** naasten ondersteunen via luisteren, informeren, verbinden en vormen
- **Overtuigen:** hulpverlening en beleid aanzetten tot familieparticipatie in de GGZ
- **Sensibiliseren:** het taboe doorbreken en naasten zichtbaar maken in de samenleving
- **Activeren:** een breed en divers vrijwilligersnetwerk uitbouwen en ondersteunen

Ons bereik in 2025

- 416 activiteiten met 8.227 deelnemers
- 100.000+ mensen bereikt tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid
- 28.599 folders verspreid en 104.263 mensen bereikt via sociale media
- 11.000+ volgers op sociale media, 43.651 websitebezoeken

Wat bieden we partners?

- Zichtbaarheid via onze kanalen en publieksacties
- Inhoudelijke samenwerking: workshops, vormingen, sensibiliseringsacties
- Sprekers en ervaringsdeskundigen voor uw evenementen
- Directe link met uw welzijnsbeleid

Interesse in een partnerschap?

Neem contact op via info@similes.be of 016 24 42 01