

**Maak van
je familie...**

**... een
KEIwarm nest!**

Kan elk familielid echt zichzelf zijn?

Soms komt een gezin ongewild terecht in buitengewone omstandigheden. Iemand wordt depressief, belandt in een burn-out, raakt verslaafd aan alcohol of drugs of krijgt een psychose. Die psychische kwetsbaarheid en onevenwicht is zwaar voor de volwassene, de jongere of het kind zelf, maar ook voor de andere gezinsleden.

Toch durven mensen hier dikwijls niet voor uitkomen, zelfs niet in hun eigen, ruimere familiekring. Ze voelen zich niet gezien, gehoord, begrepen. Ze krijgen het gevoel dat ze zich moeten verantwoorden. Ze houden zich noodgedwongen sterk.

De familieleden op hun beurt begrijpen de impact van de situatie soms niet ten volle en reageren daardoor bot. Of ze weten zich geen houding te geven en doen alsof er niks aan de hand is. Of ze geven goede raad die niet echt helpt of overkomt als een verwijt ...

Getuigenissen van partners, ouders, kinderen, broers en zussen van psychisch kwetsbare mensen tonen aan dat sommige reacties totaal niet ondersteunend zijn.



“Volgens mij heb je je dochter gewoon te veel verwend.”

“Je moet harder je best doen voor je man. Hij heeft je steun nodig.”

Hechte familiebanden zijn van onschatbaar belang

Gelukkig zijn er ook veel voedende reacties zoals:



“Wij zijn familie hé, wat er ook gebeurt.”

“Vertel maar, dat lucht op.”

In families waar men erkent dat iedereen het wel eens moeilijk heeft, blijft men informeren naar het welbevinden van alle familieleden. Er wordt tijd uitgetrokken voor leuke activiteiten en praktische hulp. En vaak is een knipoog of een knuffel al genoeg.

We hebben er allemaal belang bij om te zien hoe het echt gaat met de mensen rondom ons, om echt te luisteren naar hun verhaal. Zonder meteen klaar te staan met een eigen mening of advies.

Moeilijk? Ja, het is niet makkelijk om vastgeroeste patronen te doorbreken.

Nodig? Absoluut, iedereen heeft van tijd tot tijd nood aan een luisterend oor.

Doenbaar? Zeker! Laat ons met z'n allen actief oefenen in ondersteunend luisteren en er zijn voor elkaar, zonder vooroordelen.

Samen sterk is KEIfjn

Dit actieplan helpt je om problemen en eenzaamheid beter bespreekbaar te maken in de ruime familiekring. De tips die we geven, komen natuurlijk ook uitstekend van pas binnen een hechte vriendenkring.

Ga er mee aan de slag en

- ✓ doorbreek het taboe voor familieleden die het moeilijk hebben
- ✓ draag bij tot een KEIfjne en open familiesfeer, waarin je zelf ook gesteund wordt wanneer je het lastig hebt

In een KEIwarme familie heeft iedereen aandacht voor:

- ✓ Kijken, hoe het echt gaat met iemand die kwetsbaar is.
- ✓ Empathie tonen, laten zien dat je er bent en oprecht luisteren.
- ✓ Ingrijpen, praktische hulp bieden en je familielid zo nodig de weg wijzen naar professionele hulp.

**Kijken,
hoe het echt gaat
met iemand**

**Empathie tonen,
luisteren zonder een
oordeel te vellen**

**Ingrijpen,
en helpen
waar het kan**

Verspreid het KEIplan

Op similes.be vind je meer info over het KEIplan dat we hierboven al even aanhaalden. Er zijn voor een ander binnen je eigen mogelijkheden is niet moeilijk, maar het maakt wel een groot verschil qua familiesfeer. Doen! Deel het KEIplan, verspreid het via e-mail.

Steunsteentjes: een KEImooi gebaar

Stuur een digitaal STEUNsteentje naar een familielid dat het moeilijk heeft: www.similes.be/steunsteentje

Op similes.be kan je ook een koker bestellen met 20 steunsteentjes bedrukt met positieve, ondersteunende boodschappen waar iedereen iets aan heeft. Een tastbaar steuntje voor moeilijke momenten thuis of op het werk. Je krijgt er KEIfjne postkaartjes bij. Plaats de koker op een mooie plek met veel passage tijdens een communie-, jubileum- of verjaardagsfeest. Of pak de steunsteentjes in en leg ze onder de kerstboom voor het grote familiediner.

Op similes.be vind je ook een Spotify-playlist met KEImooie songs om te delen.

Volg ons op Facebook en deel onze boodschappen met jouw familieleden

f /similesvzw

Deel de verhalen

Op similes.be getuigen familieleden van psychisch kwetsbare mensen hoe zij gesteund werden door hun ruime familiekring, of niet. Breng de verhalen onder de aandacht van de ruime familiekring. Ga na wat jullie zelf al doen om kwetsbare familieleden te helpen.



Doe mee met 'Empatisch en Verbindend Luisteren', de KEltoegankelijke workshop van Bond Zonder Naam

Gedurende drie uur oefen je in actief luisteren in een groep van maximum 12 personen. Zo leer je om je eigen oordeel uit te stellen en aandacht te geven aan iemand anders. Wie echt luistert, helpt mensen om voor zichzelf te weten te komen wat ze echt voelen en wat ze nodig hebben. Interesse? Stuur een mail naar sophie.cuyper@similes.be

Heb in het bijzonder oog voor kinderen en jongeren in de familie die het moeilijk hebben

Wees aanwezig. Doorbreek het isolement. Sommige jongeren zijn echt de weg kwijt. Als grootouder of tante of peter of ... kan je toch altijd het signaal blijven geven dat je er bent. Al is het maar door toch die verjaardagskaart te sturen, of de uitnodiging voor de barbecue. Ook al wordt er niet gereageerd op het gebaar dat je stelt, je hebt toch de boodschap gegeven dat je er bent.



Nodig een kind dat het thuis moeilijk heeft bijvoorbeeld uit voor een zwempartijtje, of voor een uitstapje. Maak het mee mogelijk dat het naar de jeugdbeweging kan gaan. Voorzie in plekken waar het kind echt kind kan zijn. Maar verwacht niet dat het kind kan praten over de situatie thuis. Wanneer je te zeer focust op de problemen thuis, wordt zo'n kind vaak stil; het voelt zich niet meer veilig en wordt overmand door schaamte. Opnieuw: haal kinderen uit hun isolement, gewoon door er te zijn.

Belangrijk: bewaak goed je eigen grenzen

Wees oprecht betrokken maar doseer. De last helemaal op jouw schouders pakken, overmand worden door verdriet, dramatiseren of zelf onderuitgaan, helpt niemand.

Word lid van Similes

Ben je nauw betrokken bij de zorg voor een psychisch kwetsbaar familielid? Word dan lid van onze familievereniging. Je geniet van een ruim aanbod aan informatie en ondersteuning. Ook jij kan bij ons terecht met je verhaal of met een concrete vraag. Onze luistervrijwilligers helpen je graag verder op 016 244 200, elke werkdag van 10 tot 12 uur (niet op feestdagen en tijdens schoolvakanties). Je kan je vraag ook mailen naar luistervrijwilligers@hotmail.com. Meer informatie op www.similes.be