

## Een extra toets...

## ... voor jouw KEIfijne vereniging!

### Kan iedereen echt zichzelf zijn in jouw vereniging?

Er zijn 1.001 redenen om actief te zijn binnen een vereniging.

Tijd vrijmaken voor je interesse, hobby of passie is een vorm van zelfzorg. Pure me-time, dit doe je omdat je er zin in hebt, niet omdat het moet!

Maar ontspanning staat een kleine inspanning niet in de weg. In een KEIfijne vereniging zorgen de leden ook voor mekaar. Wie pech heeft, of geconfronteerd wordt met de ziekte van een familielid, durft daar vaak niet voor uitkomen.

In een KEIfijne vereniging

- ✓ Wordt het leven gevierd, en krijgt iedereen de kans om zijn of haar problemen even aan de kant te zetten.
- ✓ Wordt het leven geleefd, en is iedereen bereid om een ander te steunen.

Het KEIplan is een mooie manier om hier werk van te maken.

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



*"Mijn kinderen zijn net als ikzelf in veel verenigingen actief. Maar dat wordt moeilijk, nu we verteld hebben over de psychische kwetsbaarheid van ons gezinslid. Sommige ouders hebben liever niet dat mijn kinderen er nog over de vloer komen. Net nu ze zoveel behoefte hebben aan gewone contacten. Ik vind zelf ook niet veel ontspanning meer in vrijetijdsactiviteiten. Ik hoor spot in sommige reacties, of overdreven nieuwsgierigheid."*



*"De zorg voor mijn psychisch kwetsbaar familielid vraagt veel energie van me. Ik presteer minder goed in de sportclub, en ben ook minder creatief en spontaan dan vroeger. Na een tijdje werden daar soms grapjes over gemaakt. Ik heb dus maar verteld wat er aan de hand is. De reacties doen zoveel deugd. Ik word aangemoedigd en krijg schouderklopjes. Soms vraagt iemand spontaan hoe het nu gaat met mijn zieke familielid, en met mij. Ik krijg zelfs hulp van mensen die ik voordien niet zo goed kende. Reken er maar op dat ik alles op alles zet om tijd te vinden om verder deel te nemen aan het verenigingsleven!"*

In een KEIfijne vereniging 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 wie kwetsbaar is 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**



## Steunsteentjes maken de tongen los

Maak de hele vereniging ervan bewust dat iedereen van betekenis kan zijn voor een ander.

### Verspreid het KEIplan

Op [similes.be](http://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 werksfeer. Doen!

Deel het KEIplan, verspreid het via e-mail, print de poster uit en hang hem op waar hij voor iedereen goed zichtbaar is.

### Voer campagne

Op [similes.be](http://similes.be) kan je een koker bestellen met 20 steunsteentjes bedrukt met positieve, ondersteunende boodschappen. Je krijgt er KEI-fijne postkaartjes bij. Plaats de koker op een mooie plek met veel passage, deel de steunsteentjes uit of verstop ze. Wie er eentje vindt, kan het schenken aan iemand die steun geeft of steun verdient.

De steunsteentjes wekken zeker de aandacht. Maak gebruik van dit moment om het KEIplan onder de aandacht te brengen.



## Ontwikkel acties op maat van je vereniging

### Bedenk zelf een actie om KEI-fijn contact tussen de leden van je vereniging te bevorderen

Op [similes.be](http://similes.be) vind je verhalen die inspireren, een playlist van Spotify met KEI-mooie songs, digitale postkaartjes, ... ga ermee aan de slag!

### Duid een zorgmanager aan in je vereniging

Je vereniging heeft al een voorzitter, misschien ook een secretaris, penningmeester, logistiek verantwoordelijke, ... Al gedacht aan een zorgmanager? Dat is een vrijwilliger die in het oog houdt of de vereniging open staat voor iedereen, of alle leden zich thuis voelen in hun vereniging, en of er meer gedaan kan worden om mekaar te ondersteunen waar nodig en mogelijk.

### Organiseer een KEI-fijn vormingsmoment

Bond zonder Naam heeft een KEI-fijne, kant-en-klare workshop: 'Empatisch en Verbindend Luisteren'. Maak er tijd en ruimte voor. 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.cuyppers@similes.be](mailto:sophie.cuyppers@similes.be)

Vertel over je acties en deel foto's via [f /similesvzw](https://www.facebook.com/similesvzw)