

Het KEIplan

Kijken, hoe het echt gaat met iemand

Hou de persoon die zorgt voor een kind, moeder, vader, broer, zus, partner, andersgeliefde ... met psychische problemen discreet in het oog. Check regelmatig met hem of haar of het wel echt lukt, vaak cijfert hij of zij de eigen behoeftes weg.

Empathie tonen, luisteren zonder een oordeel te vellen

Laat zien dat je er bent. Oprecht luisteren of een knuffel is vaak al voldoende.

Ingrijpen, en helpen waar het kan

Bied hulp aan als het even te zwaar wordt. Maak samen een wandeling in de natuur, pas een avond op de kinderen, zorg voor eten ... Kleine dingen kunnen al een groot verschil maken. Als de situatie ondraaglijk wordt voor de persoon in kwestie, zorg er dan mee voor dat hij of zij professionele hulp voor zichzelf zoekt en vindt.

Check **similes.be** en ontdek hoe jij een KEI wordt in graag zien. Schenk via de website een steunsteentje aan iemand die zich KEIhard inzet voor een ander.