

Elke maand geeft Barbara De Munnynck het woord aan
een vrouw die zich inzet voor een betere wereld.

GRIET FRÈRE

steunt de familie van psychisch kwetsbare mensen



“In de coronaperiode begon ik – zoals veel mensen – na te denken. Ik deed mijn job als publiekswerker graag, maar voelde soms dat ik in de cultuursector weinig impact had. Ik wilde meer betekenen voor mensen. Zo kwam ik terecht bij Similes, een ledenorganisatie die al 50 jaar de familie samenbrengt van psychisch kwetsbare mensen. We bieden een luisterend oor, geven informatie en behartigen hun belangen. Een opname in de psychiatrie is niet niks.

Als het iemand overkomt met wie je een emotionele band hebt – je kind, partner, broer, zus, ouder ... – dan treft dat je diep.

Dat weet ik uit de eerste hand. Mijn vader is psychosegevoelig en werd kort na mijn geboorte een paar keer opgenomen. Zijn ziekte was geen taboe, maar zorgde er wel voor dat de dingen bij ons thuis anders liepen.

Papa had structuur nodig en wij moesten voorzichtig communiceren. Ik voelde me boos, eenzaam en verdrietig, en kon daarmee alleen terecht bij mijn moeder en een leerlingenbegeleider op school.

Rond mijn 18de heb ik bewust wat afstand genomen om me te kunnen ontplooiën. Met de hulp van een psycholoog begon ik te begrijpen hoe onze gezinssituatie mij heeft gevormd. In relaties was ik geneigd om mezelf weg te cijferen en de zorgende rol op mij te nemen. Dat is typisch voor kinderen met een psychisch

kwetsbare ouder. Geleidelijk leerde ik om alles een plaats te geven. Ook de situatie van mijn vader werd gestabiliseerd, na een nieuwe opname en beslissingen rond financiële bewindvoering. Vandaag is onze band opnieuw goed.

Als vormingsdeskundige bij Similes kan ik mijn persoonlijke en professionele ervaring inzetten. Ik ben jarenlang docent geweest, ik maak complexe zaken graag begrijpelijk. Zo ontwikkel en geef ik trainingen rond communicatie en zelfzorg. Een typische valkuil voor familieleden is dat ze meteen oplossingen willen aanreiken of advies geven. Terwijl een kwetsbare persoon in de eerste plaats gehoord wil worden. Luisterbereidheid is dus belangrijk, maar daarnaast moet je als naaste ook ruimte maken voor je eigen verwerkingsproces.

Recent schreef ik een boek dat alle kennis bundelt die Similes doorheen de jaren heeft verzameld. Het bevat praktische tips en anonieme getuigenissen. Een boek blijft laagdrempelig: je kunt het rustig in je eentje lezen bij je thuis. Soms hebben mensen wat tijd nodig voor ze willen deelnemen aan een lotgenotengroep. Die terughoudendheid voelde ik als tiener heel sterk. Daarom kun je bij Similes ook terecht voor een één-op-één gesprek via [warmebabbel.be](https://www.warmebabbel.be). ●

“Het komt voor in de beste families”, Griet Frère, Borgerhoff & Lamberigts [similes.be](https://www.similes.be)

“KINDEREN MET
EEN PSYCHISCH
KWETSBARE OUDER
CIJFEREN ZICHZELF
GEMAKKELIJK WEG”