

## We zijn er niet op gemaakt om alles alleen te doen

### Freke Spijkers

Coördinator Buurtgezinnen.nl in de gemeente Roermond

**De missie van de Stichting Buurtgezinnen.nl is: bevorderen dat kinderen veilig en gezond kunnen opgroeien in hun eigen gezin en voorkomen dat kinderen uit huis worden geplaatst. In diverse plaatsen in Nederland is deze stichting inmiddels actief waaronder in de gemeente Roermond. Freke Spijkers treedt hier op als coördinator en brengt vraag- en steungezinnen bij elkaar.**

### Wat houdt Buurtgezinnen.nl in?

“Via Buurtgezinnen.nl verbinden we overbelaste gezinnen met gezinnen uit de buurt die willen helpen. Elk gezin kan overbelast raken door allerlei oorzaken waar je niet altijd controle over hebt. Denk bijvoorbeeld aan ziekte, problemen op het werk, een scheiding, financiële problemen of langdurige stress. Soms vragen al die afzonderlijke dingen heel veel van ons en dat terwijl we al zo veel ballen in de lucht moeten houden. In de Westerse cultuur zijn we een beetje verleerd om elkaar om hulp te vragen, terwijl we er helemaal niet op gemaakt zijn om alles maar alleen te moeten doen. We zijn als mens sociale wezens en hebben elkaar nodig. Maar tegenwoordig woont familie vaak verspreid en niet meer in het eigen dorp, en daarmee is een eigen netwerk om op te steunen niet zomaar meer vanzelfsprekend. Daar wil Buurtgezinnen.nl verandering in brengen.”

### Wie is Freke Spijkers?

“In de eerste plaats ben ik trotse moeder van mijn dochter en mijn zoon. Het mooiste wat mij ooit gegeven is! Maar ook ik ervaar dat opvoeden soms best pittig is en dan prijs ik me gelukkig dat ik het niet alleen hoeft te doen. Ik doe het samen met mijn man, die ook veel werkt. Wij hebben een geweldige gastouder en oma en opa springen regelmatig bij. Ik maak dus dankbaar gebruik van mijn netwerk.

Naast moeder zijn vind ik het heerlijk om ook te werken. Dan wordt er een ander deel in mij aangesproken. Na werkzaam te zijn geweest als fysiotherapeut ben ik verder gaan studeren, HBO Psychologie en HBO Stressmanagement. Ik zag in de fysiotherapie veel mensen met lichamelijke klachten die vaak stress gerelateerd waren. En daar wilde ik meer van weten. Inmiddels werk ik nu al weer enige jaren als psychosociaal therapeute in mijn praktijk ‘Het Kind Centraal Limburg’ in Roermond. Ik richt me met name op (kinderen van) gescheiden ouders. Ik ben vooral nieuwsgierig naar de motivatie van mensen. Wat maakt dat iemand doet wat hij doet? Wat wil iemand bereiken? Als je dat kan verhelderen, kom je dichterbij elkaar. In de kern willen we eigenlijk allemaal hetzelfde: gehoord en gezien worden, erbij horen, er mogen zijn.”

### Waarom heb je voor Buurtgezinnen.nl gekozen?

“Vanuit mijn praktijk bied ik therapeutische begeleiding. Vanuit die therapeutische setting streef ik naar zelfredzaamheid i.p.v. afhankelijkheid. Ook om financiële redenen kan deze begeleiding niet eindeloos zijn. Maar na deze therapeutische begeleiding is er vaak nog iets nodig. Ik merkte dat mensen soms in een gat vallen. Dus toen ik op een dag na wat online zoekwerk op Buurtgezinnen.nl stuitte dacht ik: “Dat is het.” Laagdrempelige hulp van gezinnen voor gezinnen, niet op therapeutische basis maar op basis van gelijkwaardigheid. Voor de lange termijn en gericht op wederzijds vertrouwen. Toen ik met Buurtgezinnen.nl in contact kwam, waren ze nog niet actief in Roermond en dus ben ik meteen gaan lobbyen bij de gemeente. Dat heeft er uiteindelijk in geresulteerd dat Buurtgezinnen.nl nu voor alle gezinnen in de gemeente Roermond beschikbaar is.

En daar ben ik heel blij mee. Wij als ouders, volwassenen, zijn verantwoordelijk voor onze kinderen. Wij moeten er voor zorgen dat onze kinderen vrij kind kunnen zijn. Hoe mooi is het om deze verantwoordelijk samen te dragen? Dan is het minder zwaar en daar hebben de kinderen op hun beurt ook weer profijt van. Daarbij krijgt het kind een extra plek waar hij aandacht krijgt en veilige, warme relaties opbouwt met volwassenen. Heel belangrijk en onmisbaar voor de ontwikkeling van kinderen. Deze combinatie maakt Buurtgezinnen.nl wat mij betreft heel waardevol.”

**Voor meer informatie over het werk van Freke Spijkers, kijk op [Buurtgezinnen.nl](http://Buurtgezinnen.nl).**