

# Sonny Smet

We ontmoeten Sonny Smet, een stralende 71-jarige dame die sinds vier jaar in 's-Gravenwezel woont. Ze heeft een indrukwekkend verleden als klinisch psychologe en psychotherapeute en ondanks haar pensioen is ze nog steeds actief bezig, zowel binnen als buiten Schilde. Haar hart voor mensen, en in het bijzonder voor personen met dementie, blijft haar dagelijkse drijfveer.

**Je hebt een wetenschappelijke achtergrond waarin 'zorg' altijd centraal stond. Ook nu is 'het zorgen voor' niet van je radar weg te slaan. Hoe komt dat?**

**Sonny:** 'Ik heb meer dan 30 jaar gewerkt in een ziekenhuis waar ik mensen met dementie opving en begeleidde. Het was niet alleen belangrijk om hen te ondersteunen, maar ook hun familie en vrienden. Naast mijn neuropsychologisch onderzoek in het ziekenhuis, stond ik mee aan de wieg van het eerste dementiecafé in Vlaanderen, iets waar ik nog steeds trots op ben.

Hoewel ik inmiddels met pensioen ben, merk ik dat ik mijn werk niet kan loslaten. Het klinkt misschien raar, maar ik miste mensen met dementie rondom mij. Die contacten zijn zo intenser. Toen ik hoorde over het Lezerscollectief en hun leesbijeenkomsten, was ik meteen geïnteresseerd. Hun filosofie klonk als muziek in mijn oren: mensen verbinden door samen te lezen.'



RESPECT BEGINT BIJ  
ÉCHT TE LUISTEREN

### Wat houden deze leesbijeenkomsten juist in?

**Sonny:** 'Samen verhalen lezen verbindt mensen en maakt hen sterker. De leessessies zijn er voor mensen die moeilijk toegang hebben tot literatuur, onder meer gevangenen, mensen met psychische problemen en mensen in armoede. En het is dus ook een methodiek die helpt bij mensen met dementie. Ik volgde de opleiding en nu begeleid ik in twee woonzorgcentra en in de gevangenis van Merksplas verschillende groepen mensen met matige tot ernstige dementie of andere zorgbehoeften.'

### Zijn er bijzondere momenten die je bijblijven?

**Sonny:** 'Ik denk nog vaak aan een man in een woonzorgcentrum die heel onrustig was en nooit sprak. Tijdens onze eerste sessie werd hij kalm. De tweede keer begon hij plots te vertellen, over zijn angsten tijdens de oorlog. Sindsdien is hij blijven praten. Zulke momenten raken me diep en geven zoveel voldoening. Ik geloof sterk in de waarde van de methodiek. In de 30 jaar dat ik in het ziekenhuis werkte, heb ik veel theorieën zien passeren, maar niets heeft zo'n impact als dit. Samen lezen. We lezen gedichten en kortverhalen en praten over de gevoelens die deze teksten oproepen, zonder analyse. Het is een moment van verbinding, met een tasje koffie erbij (glimlacht).'

### Je engagement in de gemeenschap gaat nog een stapje verder. Vertel.

**Sonny:** 'Ja, het is een hele boterham wat ik allemaal doe (lacht). Naast mijn leessessies ben ik ook actief als secretaris van de seniorenraad in Schilde en houd ik als psychotherapeute nog steeds consultaties in groepspraktijk Het Praktijkhuis Schilde.'

Ik wil van Schilde een meer dementievriendelijke gemeente maken,' zegt ze vastberaden. 'Het mantelzorgcafé is een prachtig initiatief, maar er is nog zoveel meer te doen. Mijn droom is om groepen te vormen van mantelzorgers en mensen met dementie die nog thuis wonen. Die mensen zijn moeilijker te bereiken, maar hebben zoveel nood aan een luisterend oor.'

### Hoe kijk jij naar de huidige samenleving?

**Sonny:** 'Eenzaamheid is volgens mij een van de grootste problemen in de samenleving. Ik vind initiatieven zoals de speeddate voor senioren geweldig. De opkomst is enorm, en het toont aan hoezeer mensen nood hebben aan verbinding. Respect voor elkaar is de basis. Mensen oordelen en veroordelen te snel. Iedereen is anders en dat moeten we respecteren. En ja, dat geroddel mag ook wel eens stoppen (knipoogt). Hoewel ik 16 jaar in Zoersel heb gewoond, voel ik me helemaal thuis in 's-Gravenwezel. In het bos in Zoersel was het goed en leuk, maar hier krijg ik zoveel meer energie. Nee, nee, mij krijgen ze hier niet meer weg (lacht).'

### Als afsluiter, Sonny, wat is je levensmotto?

**Sonny:** 'Alles wat ik doe, geeft mij energie en verbreedt mijn horizon. Het is ongelooflijk bemoedigend om te zien hoeveel kleine dingen in gesprekken een groot verschil kunnen maken. Een woord maakt soms een wereld van verschil.'

Sonny Smet, een vrouw die ondanks haar pensioen, blijft bijdragen aan de gemeenschap. Haar empathie en toewijding maken haar een inspiratie voor velen in Schilde en ver daarbuiten. Dank je wel Sonny voor dit gesprek.

#### LEZING

## Omgaan met dementie

Gedragsveranderingen komen vaak voor bij alle vormen van dementie. Dit vormt een uitdaging om op een gepaste en respectvolle manier mee om te gaan. Tijdens deze voordracht geeft Maite Malletjer praktische handvaten.

**i** MA 9 DEC | 14 uur | Werf 44, Schoolstraat 44 | gratis | inschrijven via [info@dwaallicht.be](mailto:info@dwaallicht.be)

#### RECHTZETTING

In de vorige editie van 2970info werd de familienaam van Brigit helaas verkeerd gespeld. Haar naam is Brigit Bom.

We bieden onze excuses aan voor deze vergissing en willen dit graag rechtzetten. Bedankt voor je begrip.

