

Samen toekomst maken



KAIROS BELEIDSPLAN SAMANA VZW 2021-2025

samana

samen met





● ● Het Kairos Beleidsplan

Samana heeft een lange traditie in het werken met beleidsplannen.

Een beleidsplan geeft **richting aan de werking** van een vereniging, vertaalt de visie en missie van die vereniging in **algemene en concrete doelstellingen**. En zegt hoe de beschikbare mensen en middelen zullen ingezet worden om deze doelstellingen te realiseren.

In deze uitgave stellen wij het Kairos Beleidsplan voor. Wil je het volledige plan lezen? Dat kan op onze website:

WWW.SAMANA.BE

● ● Colofon

Uitgave van: Samana
Haachtsesteenweg 579, pb 40
1031 Brussel
www.samana.be

Vormgeving: Samana
Druk: EVM Print nv

Verantwoordelijke uitgever:
Johan Tourné, Meirstraat 13, 2890 St.-Amands

Inhoudstafel

Het Kairos Beleidsplan	5
Digitaal Toekomstcongres	5
Het Beleidsplan heeft een naam	6
Het Beleidsplan is stevig geworteld	7
Het Beleidsplan is een synthese	7
Trends die een invloed zullen hebben op de werking van Samana	7
Maatschappelijke trends	7
Trends in de zorg	8
Trends in Samana	9
Het uitgangspunt: onze visie, missie en opdracht	11
Onze visie	11
Onze missie	12
Onze opdracht	13
Onze functies	14
Onze rollen	15
Beleidsprioriteiten 2021-2025	16
Ervaringsdeskundigheid	16
Naamsbekendheid	18
Eenzaamheid	20
Presentie	22
Dromen	24

“ Ik ben zelf chronisch ziek en kan niet meer gaan werken. Samana zorgt voor ritme in mijn leven en voor veel contacten.

“ Ik ben nog jong, maar ook chronisch ziek. Samana is samen zijn met anderen die in hetzelfde schuitje zitten. Ik wil anderen helpen, samen met hen doen wat we nog kunnen, genieten.

WAT BETEKENT SAMANA VOOR MIJ?

“ Samana?
Ik word daar warm van!

“ Samana is vooral tijd maken voor een ander. Dat is vandaag de dag niet meer vanzelfsprekend. Iedereen heeft het druk, is gehaast. Als vrijwilliger kunnen wij nog tijd maken voor zieke mensen.

“ Er wordt naar mij geluisterd. Ze hebben mij kracht gegeven om opnieuw te beginnen.



Het Kairos Beleidsplan

Samana heeft een lange traditie in het werken met beleidsplannen. Een beleidsplan geeft richting aan de werking van een vereniging, vertaalt de visie en missie van die vereniging in algemene en concrete doelstellingen. En zegt hoe de beschikbare mensen en middelen zullen ingezet worden om deze doelstellingen te realiseren.

Dat maakt meteen ook dat de werking meetbaar is: zijn de doelstellingen op het einde van de beleidsperiode ook daadwerkelijk gerealiseerd? En dat er eventuele lessen kunnen getrokken worden voor bijsturing.

Digitaal Toekomstcongres

Op 24 april 2021 stelde Samana via een digitaal Toekomstcongres, dat door meer dan 500 deelnemers live gevolgd werd, het Kairos Beleidsplan voor.

Samana-voorzitter Sonja Becq en Samana-directeur Johan Tourné loodsten de deelnemers aan het congres doorheen het beleidsplan, waarbij zij en hun gasten dieper ingingen op de belangrijkste aandachtspunten in dit plan.

JOHAN TOURNÉ, OVER HOE HET KAIROS BELEIDSPLAN TOT STAND IS GEKOMEN

Een beleidsplan schrijven is een immens werk, waar zeer veel mensen - beroepskrachten en vrijwilligers - aan hebben meegewerkt. Het is het werk van vele handen, allen samen, ieder vanuit de eigen expertise.

De grote strategische lijnen kan je niet allemaal tegelijk en in één keer realiseren. Die grote lijnen zijn daarom verdeeld in 120 actiepunten, groot en klein, die we willen realiseren en waar iedereen volgens de eigen mogelijkheden een bijdrage aan kan leveren.

In onze missie hebben we drie begrippen sterk benadrukt: presentie, eenzaamheid en ervaringsdeskundigheid. Het is onze grote ambitie om in de toekomst hieraan te werken doorheen alles wat we nog gaan doen.





SONIA BECQ OVER DE GROTE STRATEGISCHE LIJNEN VAN HET BELEIDSPLAN

Samana wil de komende jaren:

- Zeer sterk inzetten op doorbreken van eenzaamheid, door op een nieuwe manier 'present' te zijn;
- Wij vertrekken steeds vanuit de ervaring van mensen en geven deze ook door aan anderen;
- Wij komen op voor de belangen van mensen met een chronische ziekte en van mantelzorgers;
- Wij maken werk maken van onze naamsbekendheid, zodat meer mensen ons kennen en de weg naar ons vinden. Want samen staan we sterker.

Het Beleidsplan heeft een naam

Een goed beleidsplan heeft een naam. Een naam die de geest van het plan in zich heeft, de richting die wij uit willen gaan, de intrinsieke motivatie.

Zo ook het nieuwe beleidsplan van Samana:
Het Kairos Beleidsplan

Kairos is een figuur uit de Griekse mythologie, en vormt samen met Chronos de twee gezichten van tijd.

Chronos staat voor de meetbare tijd. De tijd waarin we van activiteit naar activiteit rennen, de tijd waar we heel doel- en resultaat gericht te werk gaan.

Bij Kairos gaat het over de innerlijke tijdsbeleving. Hiervoor is aandacht, rust en concentratie nodig. Hij is de **'God van de tijd die er toe doet'**.

En daar draait het om in dit beleidsplan én in de werking van Samana. Momenten en verbindingen creëren die het verschil maken:

- die nieuwe inzichten bijbrengen;
- die mensen geloof en kracht geven in zichzelf;
- die laten voelen dat iedereen mee telt.

Kairos staat ook voor presentie, inspiratie, verbinding, innovatie en creativiteit.

Kairos zegt vooral iets over de samenleving waaraan we willen werken: een verstillende, vertragen- de samenleving. Die minder mensen ziek maakt omdat ze het helse ritme niet meer aankunnen. Waarin we de tijd regelmatig stop zetten om voor onszelf en de anderen te zorgen.

EEN SAMENLEVING BOORDEVOL SOLIDARI'TIJD'.

Het Beleidsplan is stevig geworteld

Een beleidsplan komt zomaar niet uit de lucht vallen.

Het is integendeel het resultaat van keihard werken, overleg, discussie door iedereen die met Samana begaan is: chronisch zieke mensen, mantelzorgers, vrijwilligers en beroepskrachten.

Het heeft een stevige basis: onze missie en visie. Het is flink geworteld omdat het vertrekt vanuit een grondig analyse van de samenleving: welke maatschappelijke trends zullen de samenleving de komende jaren kleuren?

Het houdt rekening met en is een mix van de vier verschillende socio-culturele functies:

- gemeenschapsvormende functie
- leerfunctie
- maatschappelijke activeringsfunctie
- cultuurfunctie

Het Beleidsplan is een synthese

Deze informatie werd verwerkt tot het uiteindelijke beleidsplan.

Vanuit deze input werd duidelijk wat onze sterktes en zwaktes zijn, wat de bedreigingen zijn, maar ook waar onze kansen liggen. Of om het met een duur woord te zeggen: we maakten een uitgebreide SWOT-analyse.

Op die manier bepaalden wij onze opdrachten en de rol die Samana in de samenleving wil opnemen.

Om zo uiteindelijk tot de beleidsprioriteiten voor de toekomst vast te leggen in zes strategische doelstellingen, die telkens heel concreet vertaald werden in talrijke operationele en meetbare doelstellingen.

Trends die een invloed zullen hebben op de werking van Samana

Een aantal trends tekenen zich af en zullen de toekomst kleuren. Het is belangrijk dat wij deze onderkennen zodat wij daar met ons beleidsplan gepast op kunnen inspelen.

Maatschappelijke trends

1. Vergrijzing: in 2025 zal 21% van de Belgische bevolking 65 jaar of ouder zijn. In 2050 stijgt dit cijfer tot 26% of een kwart van de bevolking. Het gevolg van de vergrijzing is een stijging van de nood aan langdurige zorg voor ouderen, hetzij thuis, hetzij in een Woon-zorgcentrum.

2. Ook de verstedelijking neemt toe. Het platteland ontvolkt, plattelandssteden groeien aan.

3. Armoede: 680.000 Vlamingen leefde in 2018 onder de armoedegrens. Daarvan zijn er meer dan 200.000 mensen met een chronische ziekte. Zij besteden gemiddeld 3000 à 5000 euro aan medische kosten. Dit zet zware druk op een reeds te laag inkomen.



4. Multi-culturalisering: in grootsteden als Brussel en Antwerpen zijn reeds de helft van de bevolking van een andere etnische afkomst.

5. Individualisering: een belangrijke katalysator voor de individualiseringstendens is het aantal eenpersoonshuishoudens. In 2020 is dat aantal opgelopen tot bijna 40 procent van alle huishoudens.

6. Minder vrije tijd: mensen willen hun schaarse vrije tijd zo kwalitatief mogelijk indelen. Druk-druk-druk duidt ook op de moeilijke combinatie van arbeid en gezin, van verwachtingen van bedrijven en organisaties voor een alsmaar grotere flexibiliteit. Het aantal stressgerelateerde aandoeningen zoals burn-out en CVS neemt sterk toe.

7. Verdergaande informatisering en digitalisering: sociale media zijn niet meer weg te denken en zorgapps worden op alle niveaus ontwikkeld. De toegang tot informatie en de mogelijkheid tot sociaal contact via internet en sociale media is nog nooit zo groot geweest. Anderzijds vallen ouderen of mensen met een mentale beperking, vaak uit de boot omwille van digitaal analfabetisme.

8. Duurzaamheid: mensen krijgen meer aandacht voor klimaat, milieuvriendelijkheid, ...

Trends in de zorg

Oud word je thuis: mensen wonen vaker en langer thuis. Vooral op hogere leeftijd neemt het aantal alleenwonenden toe.

Mantelzorgers, familieleden, burens, vrienden en andere bekenden uit sociale netwerken dragen bij aan deze ontwikkeling.

Van chronisch ziek naar chronisch gezond: er ontstaan nieuwe opvattingen over gezondheid en kwaliteit van leven. Centraal staan veerkracht en zelfmanagement op alle domeinen die het leven betekenisvol maken: lichamelijk, psychisch en welbevinden, intermenselijke relaties, deelname aan de samenleving, persoonlijke ontwikkeling, materieel welzijn, zelfbepaling en eigen regie, rechten en belangen, spiritualiteit en dagelijks functioneren.

Digitale kloof: sociale media maken vlot en snel contact mogelijk. Het kan een tool zijn in het verminderen van eenzaamheid. Toch stellen we vast dat de digitale kloof bij ouderen het grootst is. Want niet iedereen heeft een computer of beschikt over de vaardigheden om ermee te werken. Ook mensen die niet de juiste digitale vaardigheden hebben, ervaren deze kloof.



Vermaatschappelijking van de zorg: dit is een maatschappijvisie die betekent dat mensen met een specifieke ondersteuning- of zorgnood een eigen zinvolle plek in de samenleving kunnen innemen. Vermaatschappelijking betekent dat mensen samen leven in een samenleving en zich inzetten voor elkaar. Vermaatschappelijking zorgt voor integratie van zorg in de samenleving.

Vrijwilligers kunnen hier een belangrijke rol spelen. Het zorgt eveneens voor een grotere autonomie van de zorgvrager en voor meer aandacht voor de eigen kracht van de gebruiker. Op deze manier wordt ook de verbondenheid tussen mensen benadrukt.

Vermaatschappelijking biedt kansen om volwaardig te participeren.

Toename van stressgerelateerde aandoeningen: Het aantal mensen dat langer dan een jaar thuiszit door een psychische aandoening, blijft stijgen. Eind 2017 waren er meer dan 140.000 mensen in dat geval.

Trends in Samana

Ook Samana heeft tijdens de vorige beleidsperiode een aantal grondige veranderingen ondergaan, die eveneens een invloed zullen hebben op de werking in de toekomst.

Zo was er de naamsverandering van Ziekenzorg CM naar Samana. Een naam die beter uitdrukt wat we zijn en zo meer mensen aanspreekt.

De structuur van Samana werd veranderd van 11 regio's naar een werkingsstructuur gebaseerd op de vijf provincies. Dit veranderingstraject is ingegeven door een nood aan meer eenvormigheid, een centralere sturing en het verhogen van de professionaliteit van Samana.

Samana werd ook een lerende organisatie, waarbij ook veel aandacht ging naar een kwaliteitsaanpak. Sinds 2018 werd een diversiteitsbeleid uitgewerkt en uitgerold.

Onder impuls van de visitatiecommissie is de positie van Samana als autonome organisatie uitgeklaard.

En tenslotte zien we dat het profiel van de Samana-vrijwilliger veranderd is. Hiermee zullen we in de verder uitbouw van de vereniging zeker rekening moeten houden.



Het uitgangspunt: onze visie, missie en opdracht

Onze visie

Samana wil inspelen op een aantal maatschappelijke uitdagingen:

EENZAAMHEID EN ISOLEMENT

Ziek zijn werpt drempels op om deel te nemen aan het maatschappelijk leven. De uitdaging voor Samana ligt erin dat dit door de samenleving erkend wordt. Tegelijk willen we mensen krachtig maken en deze krachten bundelen opdat zij de drempels kunnen overwinnen.

DE COMPLEXE SAMENLEVING

De uitdaging voor Samana is om mensen wendbaar en weerbaar te maken om in het kluwen van gezondheidszorg hun weg te vinden. Tegelijk dringen we aan op een simpelere wet- en regelgeving en blijven we pleiten voor (gratis) basisgezondheidszorg.

IEDEREEN MEE

De maatschappelijke normen die veel nadruk leggen op prestatie en individualisme, maken mensen ziek en werken uitsluiting in de hand. Als Samana kiezen wij voor een samenleving waar iedereen gewaardeerd wordt voor de bijdrage die hij/zij te bieden heeft, waar we zorgzaam omgaan met elkaar en onszelf en waar erkenning is voor de zorg die gegeven wordt.

TABOES DOORBREKEN

Veel mensen met een chronische ziekte zijn beschaamd om buiten te komen. Samana pleit daarom voor een integrale aanpak en geeft begrip en steun aan mensen met een chronische ziekte, om op die manier het taboe te doorbreken

ZIEK ZIJN IS VAN ALLE KLEUREN

Bij het overkomen van drempels, noden en pijn wil Samana er voor iedereen zijn. Samana geeft kracht aan iedereen.

ZINGEVING

Mensen hebben nood aan zingeving. Gemeenschappelijke zingevingskaders zijn weggevalen, ieder voor zich is de slogan geworden. De uitdaging is om warme buurten te creëren waar mensen voor elkaar zorgen wat kan leiden tot gezondere, gelukkigere mensen en samenleving. Vrijwilligerswerk kan hierbij invulling geven aan de nood aan zingeving.

ZORGBEHOEVEND OUD WORDEN

Niet alleen ziek zijn doet iets met mensen, ook zorgbehoevend oud worden zet druk op de kwaliteit van leven. Samana wil dat iedereen warm omringd ouder kan worden. Daartoe zet ze in op warme, zorgzame buurten en wil ze binnen de vermaatschappelijking van de zorg dit mee helpen faciliteren. Samana wil ouderen ondersteunen zodat ze langer zelfstandig kunnen wonen en deelnemen aan het sociaal leven. Samana ondersteunt mantelzorgers zodat ze hun draagkracht kunnen balanceren en vergroten of kunnen loslaten als het moet.

We zien een trek naar de stad zo gauw huizen te groot worden en kinderen de deur uit zijn. Wanneer men echter ziek of zorgbehoevend wordt, heeft men minder sociale contacten. Samana wil in de toekomst ook in steden meer nabij en present zijn.

Onze missie

Samana is een vereniging van en voor alle mensen met een chronische ziekte of een zorgnood, mantelzorgers en vrijwilligers die elkaar versterken in een veelzijdige persoonsontwikkeling en een volwaardige participatie in de samenleving.

Daarom werken we aan:

- warm sociaal contact en het opbouwen en verstevigen van een sociaal netwerk;
- het voeden van geluk, welzijn en draagkracht;
- het verdedigen van belangen waarbij getuigenissen en ervaringsdeskundigheid van mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers centraal staan.

Ieders vrijwillig engagement is daarbij cruciaal. Samen kan je meer dan alleen. We geloven in en bouwen aan een warme samenleving: een inclusieve gemeenschap, waar mensen zorgen voor elkaar, waar presentie een antwoord is op eenzaamheid en waar iedereen kan bijdragen, ook de meest kwetsbaren.

De deelnemers aan het digitale Toekomstcongres werd gevraagd welk woord uit de missie hen het meeste aansprak:



Onze opdracht

Samana is cruciaal geplaatst om in te spelen op de maatschappelijke trends rond vergrijzing, vereenzaming, vermaatschappelijking van de zorg, nood aan zingeving en Buurtgerichte zorg. Onze antwoorden zijn empowerment van mensen met een chronische ziekte en hun mantelzorgers, inclusie en de kracht van hun ervaringsdeskundigheid.

De opdrachten van Samana bevinden zich op 5 werkterreinen:

BASISWERKINGEN

Basiswerkingen in de lokale afdelingen doen vrijwilligers huisbezoeken bij mensen met een chronische ziekte of ouderen met een zorgbehoefte en organiseren zij ontmoetingssamenkomsten. Creaclubs komen op zeer regelmatige basis bij elkaar.

VAKANTIES

Groepsvakanties en individuele vakanties voor mensen met een chronische ziekte, mentale beperking, psychische kwetsbaarheid, begeleidt door een vrijwilligers.

AANBOD JONGE MENSEN MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE

Cursussen en infosessies, sociale acties die vertrekken vanuit de ervaringen van mensen met een chronische ziekte, politiek lobbywerk en maatschappelijke sensibilisering. Wij concretiseren dit in thema's zoals re-integratie van langdurig zieken, prijs van medicatie, mobiliteit, patiëntenrechten, ...

MANTELZORG

Samana organiseert infomomenten, waarderingsmomenten, vormingsmomenten, lotgenotencontact en zelfzorg voor mantelzorgers. Vertrekkend van de ervaringen van mantelzorgers werken we sociale acties uit, doen aan politiek lobbywerk en maatschappelijke sensibilisering.

DUOWERKING

Mensen met een chronische ziekte, mantelzorgers of mensen met nood aan sociaal contact worden gematcht met een vrijwilliger om samen op regelmatige basis iets te doen, wat de deelnemer alleen niet kan of durft. Hierdoor ontstaat een nieuw type van sociale relatie die gebaseerd is op gelijkwaardigheid tussen deelnemer en vrijwilliger.

Transversaal

Met centrale aansturing wordt er gewerkt aan communicatie, zingeving, diversiteit en kwaliteit. Dit wil zeggen dat deze staffuncties over de verschillende werkterreinen heen werken en daarin geïntegreerd worden. Zo is diversiteit geen apart werkterrein, maar kiezen we voor een inclusieve aanpak. Zingeving komt in alle werkterreinen aan bod. Communicatie en werken aan kwaliteit is ondersteunend voor alle werkterreinen.

1.500.000
huisbezoeken

33.238
mantelzorgpakjes

9.000
deelnemers
aan vakanties

1.285
lokale afdelingen

302
groepsvakanties

1.620
deelnemers aan
91 cursussen

40.000
mantelzorgers

120
creaclubs

Onze functies

Samana is een erkende socio-culturele vereniging.

Iedere erkende vereniging moet kiezen aan welke van de **vier socioculturele functies** zij voldoet.

Deze functies zijn:

- **gemeenschapsvormende functie:** het verenigen en verbinden van mensen
- **leerfunctie:** levenslang leren
- **maatschappelijke activeringsfunctie:** aanzetten tot sociale verandering
- **culturele functie:** deelnemen aan cultuur

FUNCTIEMIX

Samana wil blijven inzetten op de vier socioculturele functies.

In onze mensvisie vinden wij deze vier functies noodzakelijk om gelukkig te zijn en een kwaliteitsvol leven uit te bouwen. Ze zijn alle vier wezenlijk voor het realiseren van de missie van Samana.

Vanuit het perspectief van mensen met een chronische ziekte, mantelzorgers en vrijwilligers dragen al deze functies bij aan het welzijn van eenieder.

We hebben contact nodig, betrokkenheid, samenzijn met mensen. Samana kiest voor levenslang leren, hoe oud je bent of hoe groot je zorgnood is, blijven leren houdt mensen alert en geeft een meerwaarde.

De maatschappelijke activeringsfunctie behoort tot het DNA van Samana. We willen de belangen van mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers op de kaart zetten van beleidsmakers. Dit zowel op lokaal als nationaal vlak.

De culturele functie zien we in het licht van betekenis geven, kleur geven aan het leven, zin geven in alle mogelijke betekenissen. Cultuur draagt bij aan de gezondheid van mensen. We willen mensen met een chronische ziekte toeleiden naar cultuur, want vaak blijven zij daarvan verstoken. Het is het eerste wat wegvalt als er (financiële) keuzes gemaakt moeten worden.



Onze rollen

Samana speelt een belangrijke rol in de Vlaamse samenleving.

→ VERBINDENDE ROL

Verbinden zit in het DNA van Samana. We brengen mensen samen via huisbezoeken, ontmoetingen, vakanties. We brengen jong en oud samen, ziek en gezond. We verbinden werelden. We versterken de sociale cohesie op lokaal niveau, we versterken mensen met een chronische ziekte of zorgnood zodat zij opnieuw buiten komen en verantwoordelijkheden opnemen.

Samana staat voor sociaal contact, het doorbreken van eenzaamheid.

Huisbezoek is een unieke meerwaarde van Samana. Er is een wederkerig contact, het geeft zin aan het leven van mensen met een chronische ziekte of zorgnood en vrijwilligers. Het 'kleine ontmoeten' wordt sterk gewaardeerd. Er is ruimte om over emoties te praten in een veilige context en dat geeft diepgang.

In een complexe samenleving waarin de nadruk ligt op prestatie en individualisme, ondersteund door onbeperkte digitale mogelijkheden, zet Samana in op betekenisvol contact, nabij zijn, persoonlijk, authentiek. Er wordt een luisterend oor geboden voor wie dat nodig heeft. Er is oog voor het unieke in elke mens. De kracht van iemand die tijd wil maken om de andere terug bij de 'buitenwereld' te betrekken. Dit versterkt het zelfbeeld van mensen met een chronische ziekte of mantelzorger en maakt dat zij daarna ook sneller iets voor iemand anders kunnen betekenen.

Ook voor vrijwilligers is een engagement binnen Samana een krachtig antwoord op de verschillende maatschappelijke uitdagingen. Iets doen voor anderen geeft betekenis aan zich. Vrijwilligerswerk is een middel tegen eenzaamheid en geeft zin.

→ KRITISCHE ROL

Als Samana zijn we kritisch voor de evoluties in de samenleving. De samenleving wordt complexer, digitaler, meer gericht op prestatie, sneller en met een overvloed aan prikkels, gekenmerkt door individualisme, ...

We zien als Samana de gevolgen van deze trends : er is meer eenzaamheid, mensen hebben het gevoel dat ze niet meekunnen, mensen met een chronische ziekte of zorgnood vinden hun weg niet in het complexe zorglandschap. Dit geldt in het kwadraat nog voor mensen met een andere etnische achtergrond.

→ LABORATORIUMROL

In het zoeken naar antwoorden op de uitdagingen van vandaag, zet Samana naast zijn reguliere werking innovatieve projecten op. We maken bewust ruimte voor experimenten om het aanbod nog beter te laten aansluiten bij de wensen van onze doelgroep en zetten hiervoor nieuwe samenwerkingen op. We proberen nieuwe dingen uit via actiegroepen of nieuwe initiatieven. Indien ze succesvol zijn schalen we deze op.

Beleidsprioriteiten 2021-2025

Het volledige beleidsplan is te lezen op onze website: www.samana.be

ERVARINGSDESKUNDIGHEID

Er is al veel ervaringskennis in Samana bij chronisch zieke en mantelzorgers, die zij spontaan met elkaar delen. Maar eigenlijk willen we nog een stap verder gaan en komen tot ervaringsdeskundigheid, waarbij chronisch zieke mensen en mantelzorgers, vanuit hun eigen ervaring andere mensen in dezelfde situatie een stukje op weg kunnen zetten.

Deze ervaringskennis zal ook de basis zijn voor beleidsvoorstellen die als doel hebben de kloof tussen de wereld waarin mensen als patiënten worden gezien en de leefwereld van chronisch zieke mensen en mantelzorgers te verkleinen. Ervaringsdeskundigheid moet ook leiden tot beleidsvoorstellen om te komen tot een samenleving die minder ziek maakt, waar inclusie voorop staat, zorg geven gewaardeerd wordt en waar chronisch ziek zijn niet meer tot armoede leidt.

ELS TIMMERMANS, ERVARINGSDESKUNDIGE

Ik ben al vrij jong zelf in aanraking gekomen met hulpverlening. Na heel wat opnames heb ik zelf veel ervaring in de geestelijke gezondheidszorg. Met deze ervaring wilde ik iets constructief doen. Ik ben veel gaan spreken in scholen en uiteindelijk ben ik, na het volgen van een opleiding, als ervaringsdeskundige in de geestelijke gezondheidszorg aan de slag gegaan. Ik ben ondertussen zelf begeleider in de opleiding ervaringsdeskundigheid en begeleid daarnaast ook psychosegevoelige jongeren. Opleiding en vorming in deze is erg belangrijk. Je hebt natuurlijk wel je eigen ervaring en die is zeer waardevol. Maar soms mis je nog een aantal tools om daar iets mee te doen, om anderen echt verder te helpen.

Als ervaringsdeskundige heb je een zeer bijzondere positie. Door je eigen ervaring sta je zeer dicht bij mensen die hetzelfde meemaken, die met dezelfde dingen als jij geconfronteerd worden. Dat zorgt voor herkenning, waardoor je veel makkelijker connectie met hen hebt omdat je hetzelfde hebt meegemaakt. Dat betekent heel veel voor hen. Anderzijds kan je naar hulpverleners bepaalde zaken die voor hen misschien evident zijn, maar dat voor een patiënt allerm minst zijn, hertalen, beter duiden of in een ander licht, een andere context plaatsen.



SAMANA ...

“ Ik ben zelf chronisch ziek, dat maakt dat ik de mensen goed begrijp. Dat is een goede aanvulling. Niet dat andere mensen geen begrip of inleving kunnen hebben. Maar door mijn eigen beperking kijk ik anders, luister ik anders.

... zet in op ervaringsdeskundigheid Samana zal in de toekomst stevig inzetten op ervaringsdeskundigheid door chronisch zieke mensen en mantelzorgers te vormen en te leren hoe zij hun deskundigheid verder kunnen gebruiken op de terreinen waar ze actief zijn. Ervaringsdeskundigheid zal ook de basis zijn van nieuwe vormen van belangenbehartiging om de stem van chronisch zieke mensen en mantelzorgers te laten doorklinken in het beleid. Samana zal een vernieuwd en hedendaags model uitwerken, gebaseerd op ervaringskennis van mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers, om de belangenbehartiging structureel te verankeren in haar werking.

Zo zien de deelnemers aan het toekomstcongres ervaringsdeskundigheid in Samana:

- Wij moeten meer luisteren naar mensen met ervaring en gebruik maken van hun ervaring om anderen te helpen.
- Meer erkennen dat ervaringsdeskundigen sommige situaties beter kunnen inschatten en benaderen. Dat ze gemakkelijker verbinding hebben met deelnemers van Samana.
- Ervaringsdeskundigen beter betrekken in de vormingen die Samana geeft.
- Echt leren luisteren naar chronisch zieke mensen.
- Als vrijwilligers denken we vaak te weten wat onze deelnemers willen, zonder het hen echt te vragen. Dat moet anders. We moeten echt leren luisteren.
- We moeten meer mensen met ervaringskennis aanspreken en betrekken in de vormingen van Samana.
- Chronische zieke mensen nog meer betrekken in de werking van Samana bv door ze een taak te geven, uit te nodigen op vergaderingen....

NAAMSBEKENDHEID

Als mensen ons niet kennen, dan weten ze niet wat we doen, kunnen ze niet aansluiten. Als we met meer zijn kunnen we ook zwaarder wegen op het beleid, zal onze belangenbehartiging ook meer effect hebben. Een grotere naamsbekendheid is ontzettend belangrijk en nodig.

(Sonia Becq, voorzitter Samana)

Uit straatinterviews blijkt dat 'man in de straat' Samana helemaal niet kent. Dat is erg. Vooral omdat er in ons land zoveel chronisch zieke mensen zijn, die baat zouden hebben bij zo'n toporganisatie als Samana

(Marie Nackerts, Bonka Circus)

Samana wil hieraan iets doen en is daarom een samenwerking aangegaan met het communicatiebureau Bonka Circus, dat gespecialiseerd is in de ondersteuning van organisaties met een positieve maatschappelijke impact.

MARIE NACKAERTS, BONKA CIRCUS

"Om Samana beter te leren kennen en ons in te werken hebben we 18 gesprekken gehad met chronisch zieke mensen, mantelzorgers en vrijwilligers. Daar hebben we heel veel uitgehaald, niet alleen op professioneel vlak maar ook persoonlijk. Wat me daarbij vooral opviel is dat chronisch zieke mensen maar ook mantelzorgers zich vaak erg geïsoleerd voelen. Daar moeten we zeker iets aan doen, onder andere door Samana meer bekend te maken.

Door die gesprekken ben ik trouwens zelf vrijwilliger geworden bij Samana. Ik moest dit niet doen, maar in het contact met chronisch zieke mensen ondervond ik dat ik veel meer terug kreeg dan ik zelf kon geven. Dat was een zeer bijzondere ervaring die dan ook aan de basis lag van de campagne die we later zouden ontwikkelen en waar we het hebben over het vrijwilligerseffect.

In samenleving heerst nog een verkeerd beeld van chronisch zieke mensen en mantelzorgers dat zeker niet klopt met de werkelijkheid. Chronisch zieke mensen hebben vaak veel te vertellen, staan sterk in het leven. Bij Samana voelen ze zich gewaardeerd en begrepen, in hun kracht gezet. En dat betekent heel veel voor hen.

SAMANA ...



... maakt werk van haar naamsbekendheid.

De naamsbekendheid van Samana ligt nu op zo'n 18%. Of anders gezegd: op 100 mensen kennen er slechts 18 Samana.

Dat willen we op vier jaar optrekken tot 40%. Een heel ambitieuze doelstelling.

Maar door deze doelstelling op te splitsen naar verschillende doelgroepen en daar dan specifieke acties naar op te zetten, hopen we toch over vier jaar in ons opzet te slagen

Dit willen de deelnemers aan het Toekomstcongres zelf doen om de naamsbekendheid van Samana te vergroten:

- Aanwezig zijn in de sociale media
- Leuke en frisse manieren zoeken om Samana meer bekend te maken zodat we alle leeftijden bereiken
- Met een duidelijk verhaal naar de buitenwereld stappen over wat Samana doet.
- Samana zichtbaar maken: in de pers, internet, sociale media, tv, radio en krantjes in elke brievenbus
- Samenwerken met andere organisaties, zodat zij Samana beter kennen
- 'Samana' is een geweldig mooie naam, die alles zegt: kracht en zorgen voor mekaar. Waar het kan zal ik die betekenis toelichten, zodat men weet wie we zijn en wat we doen
- Regelmatig onze activiteiten met foto's in de plaatselijke krant laten opnemen
- Als beroepskracht aanwezig zijn op sociale media. Toon jezelf in je dagelijkse bezigheden. Zo win je aan naamsbekendheid.
- Regelmatig publicaties verzorgen in de gemeente
- Regelmatig een Buurtkrant uitbrengen met nieuws over Samana
- Veel spreken over Samana, overal waar je komt
- Door netwerken aan te spreken en uit te bouwen ervoor zorgen dat ook beroepskrachten de weg naar Samana vinden.

EENZAAMHEID

Uit het 'Geluksonderzoek' van UGent bleek dat helft van de Belgen zich soms tot altijd eenzaam voelt. Door de coronapandemie is dat alleen maar toegenomen.

Chronisch zieke mensen en mantelzorgers zijn zeer kwetsbaar voor eenzaamheid. Het is dan ook bijna de logica zelve dat we dit als vereniging als één van de speerpunten in onze werking erkennen. Met dat realisme dat we daarom eenzaamheid niet gaan oplossen, maar door er te zijn voor anderen, door present te zijn, kunnen we toch al heel wat tegemoet komen.

Eenzaamheid bespreekbaar maken is ook je kwetsbaar durven opstellen. En daarvoor heb je een veilige omgeving nodig die Samana kan bieden.

Het is dan ook een absoluut speerpunt in het beleidsplan van Samana om die eenzaamheid te doorbreken.

CLOË DE BIE, PSYCHOLOGE

Cloë is psychologe en auteur van het boek 'En ze leefden nog lang en gelukkig'. Eenzaamheid is een thema dat haar beroepshalve bezig houdt.

"Eenzaamheid kan je zien als het subjectieve gevoel dat je iets mist in je sociale relaties. In de literatuur wordt het onderscheid gemaakt tussen emotionele en sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid betekent dat men zich niet verbonden voelt met personen die heel dicht bij je staan. Een partner bijvoorbeeld.

Sociale eenzaamheid gaat dan over de bredere kring van familie en vrienden, waarbij je toch ook het gevoel hebt iets te missen op het vlak van relaties.

En voor alle duidelijkheid: eenzaamheid niet hetzelfde als alleen zijn. Iemand kan perfect alleen zijn zonder zich eenzaam te voelen. Bij eenzaamheid heb je daarentegen echt het gevoel iets te missen.

Eenzaamheid kan iedereen overkomen en maakt geen onderscheid in wie of wat je bent. Het kan je plots overkomen, bv. door iemand te verliezen, maar het is vaak ook maatschappelijk bepaald. In onze samenleving is autonomie, onafhankelijkheid, jezelf realiseren en presteren het hoogste goed. Dat maakt dat we niet geleerd hebben om verbinding met anderen te maken, omdat we alles in het werk stellen om die autonomie te bereiken. Veel mensen voelen zich dan door die zoektocht vaak eenzaam.

Eenzaamheid los je ook niet zomaar op. Maar je kan gelukkig wel heel wat doen. Dat begint al bij eenzaamheid bespreekbaar te maken. Vaak durven mensen dat niet omdat ze niet graag toegeven eenzaam te zijn. Het lijkt dan wel of ze minder geslaagd zijn in het leven.

Er zijn voor anderen, present zijn, is misschien wel het belangrijkste wat je kan doen tegen eenzaamheid. We moeten dan ook meer inzetten op verbinding, er zijn voor elkaar, luisteren naar elkaar.

Spreek over eenzaamheid is al een stap in de goede richting. Maar daar knelt vaak het schoentje. We hebben niet geleerd over onze gevoelens te praten. Iemand zei me ooit: 'weet je wat erger



is dan eenzaamheid? Doen alsof er niets aan de hand is.' Mensen durven dit niet te benoemen uit schrik beschouwd te worden als mislukt, geen aansluiting te vinden met wat als norm geldt in de samenleving, nl. autonomie en zelfrealisatie.

MOLLY VAN LOON

Eenzaamheid staat voor mij gelijk aan leegte. Dat is zo sinds mijn man gestorven is. Die leegte ervaar dat dan ook dagelijks in bijna alles. Als ik opsta is er niemand meer die goedemorgen zegt, er is de lege stoel aan tafel, geen complimentje meer voor een lekkere maaltijd, Het is een leegte waaraan niet veel te doen is. Niemand kan mijn eenzaamheid wegnemen, maar het helpt wel als iemand me nabij is.



SAMANA ...

... tegen eenzaamheid

Met haar werking vermindert Samana de eenzaamheid in de samenleving, in het bijzonder voor mensen met een chronische ziekte, met een zorgnood en voor mantelzorgers.

Dit willen wij onder meer realiseren doorheen kwaliteitsvolle contacten, verbindende en gevarieerde ontmoetingsactiviteiten, inspirerende vakanties, het verder ontwikkelen van de 'duo-werking', het opstarten van 'warme buurt-projecten' en het ontwikkelen van nieuwe projecten die erop gericht zijn eenzaamheid te doorbreken.

De deelnemers aan het Toekomstcongres erkennen dat eenzaamheid prioritair aandacht moet krijgen in Samana:

- We moeten eenzaamheid bespreekbaar maken, door het aandacht te geven bij vrijwilligers
- Door er over te praten zorgen we ervoor dat eenzaamheid geen taboe meer is
- Wij moeten vrijwilligers blijven motiveren om op huisbezoek te gaan, telefonisch contact te houden, chronisch zieke mensen en mantelzorgers uit te nodigen op activiteiten en vormingen
- eenzaamheid aanpakken door meer 'present' te zijn
- Samana moet de lokale werking blijven ondersteunen zodat wij door onze activiteiten eenzaamheid kunnen doorbreken
- We moeten meer empathisch luisteren zonder meteen oplossingsgericht te denken
- Vrijwilligers en beroepskrachten sensibiliseren over het thema
- Contact nemen met organisatie zoals buurtopbouwwerkers, CGG'S om mensen in eenzaamheid te vinden en proberen om een buddy te vinden voor een persoon die eenzaamheid ervaart.
- Ik probeer in mijn buurt aan te voelen wanneer iemand in mijn omgeving een praatje nodig heeft.

PRESENTIE

Presentie gaat om er - zijn - voor de ander. Alles draait om een goede en nabije relatie, om zorg, om waardigheid, om wederkerigheid.

Presentie maakt de werking van Samana uniek. De kracht van Samana zit net in het 'gewoon zijn'. In het kleine, authentieke ontmoeten, dat zo eenvoudig klinkt, maar niet altijd evident is.

Samana wil in de toekomst nog sterker inzetten op presentie. Want dat wederkerig contact geeft zin aan het leven van mensen met een chronische ziekte, maar ook aan dat van vrijwilligers. Die unieke meerwaarde maakt Samana juist zo aantrekkelijk en is de basis om nieuwe vrijwilligers te werven.

PROF. ANDRIES BAERT, GEESTELIJKE VADER VAN DE PRESENTIETHEORIE

Presentie is precies wat het uitdrukt: er zijn voor anderen en dat dan het liefst heel nabij, ter plekke, onvoorwaardelijk.

Het is een hele kunst om presentie goed te doen. Om er voor mensen te zijn, moet je eerst met mensen zijn. Door met hen mee te leven, kan je pas weten wie ze zijn, wat hun verlangens zijn, waar hun grenzen liggen.

Presentie is meer dan er zijn, het is ook een manier van relationeel handelen. Dat betekent dat je ook oog hebt voor het netwerk, de relaties waarin iemand leeft. Zodat wat je ook doet, past in het verhaal van die persoon op dat moment. Presentie is ook relationeel oordelen: blijvend beoordelen of wat je doet ook goed uitpakt binnen die relaties. Het gevolg daarvan voor de andere is dat deze onmiddellijk het gevoel krijgt 'ik ben van tel, ik krijg erkenning'. Dat is de grootste waarde van presentie: door mensen serieus te nemen in hun verlangens, in hun pijn, hun eenzaamheid, krijgen ze het gevoel dat er zich iemand om hen bekom-

merd. En ook dat het niet gaat om de persoon die op bezoek komt, maar om de persoon die bezocht wordt. In presentie staat niet de professional of de vrijwilliger op de voorgrond, maar de andere. En belangrijk: de andere hoeft dat helemaal niet te verdienen, hij krijgt het.

Presentie is dus meer dan er zijn, het is een werkwoord. En dat vergt nogal wat om het goed te kunnen doen. Heel wat mensen denken dat ze van nature present zijn. Presentie vraagt echter zoveel van een persoon dat ik betwijfel of je dat van nature kan zijn. Presentie vraagt dat je nabij durft zijn, dat je terughoudend bent, dat je in relatie wil gaan, dat je niet taak of resultaat gericht bent. Presentie vraagt ook bescheidenheid: je moet kunnen afwachten tot iemand zo ver is.

Dat zijn nogal wat kwaliteiten die gevraagd worden.



“ **Het is zeer belangrijk dat er nog mensen zijn die tijd hebben om naar wie eenzaam is te gaan, een gesprek te hebben, te vragen hoe het met hen is, er gewoon even te zijn voor hen.** ”

Die kwaliteiten kan je oefenen door vorming. Presentie is niet iets voor mensen met een groot ego of erg ambitieuze mensen. Het is niet iets voor ongedurige doeners of betweters die zelf zeggen wat mensen nodig hebben. Het is voor mensen die terughoudend en bescheiden zijn, die zeggen ‘het gaat niet om mij, maar om de ander’.

Kunnen vrijwilligers dat? Zeker, maar het vraagt wel vorming en oefening. Niet met de bedoeling professionals van hen te maken, wel dat ze gewone mensen blijven maar dan wel op een presente wijze.

Presentie is mooi, het is een kunst en het vergt wat. Maar het levert ook wat op voor de andere. Presentie moet je oefenen voor je het kan beoefenen. En je moet voortdurend bereid zijn het bij te stellen. Daarvoor heb je een context nodig, een organisatie die de ruimte biedt om getraind te worden in presentie. En dat is precies wat Samana wil doen.

SAMANA ...

... en presentie.

Presentie moet het uitgangspunt zijn in Samana. Starten bij wat mensen zelf nodig hebben of willen. Daar zullen we de komende jaren op inzetten door vorming aan te bieden en mensen te bekwamen in presentie. Dat zal deugd-doende contacten voor beide partijen opleveren.

Er wordt een wervingscampagne uitgewerkt waarbij bestaande vrijwilligers anderen aanspreken om een engagement in Samana op te nemen.

En Samana werkt een aanbod uit waarbij vrijwilligers bijleren om nog meer present aanwezig te zijn.

Presentie is een werkwoord, zeggen de deelnemers aan het Toekomstcongres. Presentie moet het handelsmerk van Samana worden:

- Door op een eenvoudige manier mee te leven en te luisteren naar de leden en er voor mekaar te zijn
- Geschenk-zijn voor een ander vraagt veel oefening en vorming
- Presentie is misschien wel het moeilijkste om waar te maken binnen Samana. Het vraagt veel van ons, maar het is zo belangrijk en je krijgt ook veel terug.
- Vorming/cursussen opzetten om samen te oefenen en te bekwamen.
- Hoe doe je dat present zijn? We hebben meer nood aan inzicht, vorming en training
- Voorbeelden van presentie laten zien
- In de kernvergaderingen open gesprekken hebben over het belang van presentie

DROMEN

Samana wil mogelijk maken wat voor mensen met een chronische ziekte of hun mantelzorgers onmogelijk lijkt. Stilstaan bij wat niet meer kan overweegt nog te vaak in het contact met mensen met een chronische ziekte. Samana zet daarentegen juist in op de kracht van mensen en vertrekt vanuit een positieve benadering, van wat nog wél kan.

Een positieve beeldvorming is dan ook belangrijk om bestaande taboes te doorbreken. Samana wil haar aanbod nog sterker laten aansluiten op de wensen van haar doelgroep.

Grenzen verleggen zit niet in grootse dingen. Zoveel mooie wensen liggen opgeborgen bij onze doelgroep. Samana wil die wensen en dromen beter leren kennen en deze samen waarmaken.

HILDE VANDEBROEK, MANTELZORGER MET EEN DROOM

“Ik ben mantelzorgster, maar beroepshalve bezig met het schrijven van teksten voor het internet en sociale media.

Het is mijn droom om een, vanuit mijn eigen ervaring, een soort dagboek te maken over mantelzorg.

Waarom nu precies een dagboek voor mantelzorgers? Ik ben vele jaren mantelzorgster geweest voor mijn moeder. Het zorgen voor mama was zeer intensief. Op een bepaald moment is dat zo zwaar geworden dat een opname in een RVT zich opdrong. Dat moment had ik niet zien aankomen en was heel moeilijk. Ik ben toen erg gesteund geweest door andere mantelzorgers. Daar heb ik veel aan gehad.

Ik heb altijd al een boek willen schrijven, maar vond niet echt een geschikt thema. Tot ik zelf mantelzorgster werd. Toen had ik het idee: waarom maak ik geen dagboek voor mantelzorgers? Ieder mantelzorgverhaal is wel uniek, maar daarnaast zijn er toch ook veel overeenkomsten.



Mantelzorgers zijn ook moedige mensen met het hart op de juiste plaats. Als ik hen kan ondersteunen met zo'n boek zou dat toch tof zijn. Met mijn boek wil ik mantelzorgers ondersteunen en hen stimuleren tot zelfzorg.”

SAMANA ...

Hoe kan Samana die droom ondersteunen?

Johan Tourné: “Wij gaan Hilde ondersteunen wanneer dit nodig is, bv. door haar in contact te brengen met andere mantelzorgers, eventueel wat inhoudelijke input te geven of het werk even af te toetsen bij onze achterban. En dan later haar boek te zo ruim mogelijk te verspreiden naar andere mantelzorgers.

Deze droom is maar één van de vele die wij de komende jaren willen realiseren. Die dromen kunne heel verscheiden zijn groot en klein, maar vooral dromen die je niet zelf kan realiseren, waar je anderen voor nodig hebt om ze samen te realiseren.

We willen door die dromen vooral mensen verbinden. Het is niet de bedoeling dat Samana als organisatie al die dromen realiseert, wel dat mensen samen dromen mogelijk maken in hun buurt, in de wijk. Zo willen we ook nieuwe mensen bereiken doorheen het realiseren van dromen en werken aan warme buurten.”

Hiervan dromen de deelnemers aan het Samana Toekomstcongres:

- Dat er meer op maat van de zieke mensen gewerkt wordt
- Dat de mensen in deze buurt Samana kennen en er beroep op doen
- Dat er meer jonge mensen aansluiten bij Samana
- Dat er meer mannen bij Samana komen
- Een flash-mob maken met chronisch zieke mensen, rolstoelers en vrijwilligers en dit op de lokale TV brengen
- Een groot feestmoment voor alle vrijwilligers
- Ik droom ervan om me nog lang ten dienste van Samana te kunnen stellen
- Ik droom van nieuwe en jonge bestuursleden
- Ik droom van meer vrijwilligers
- Ik droom ervan om na corona eens goed samen te komen met al onze chronische zieke en eenzame mensen en te kunnen bijpraten of op uitstap te gaan.
- Ik droom ervan om in mijn buurt een sociaal restaurant op te richten waar mensen elkaar maandelijks kunnen ontmoeten.

WE ZIJN 2025, EINDE VAN DEZE BELEIDSPERIODE

WAT IS ER VERANDERD IN DE WERKING VAN SAMANA DAT JE GELUKKIG MAAKT?

Sonja Becq

Ik zal gelukkig zijn wanneer 40% van de mensen weten wat Samana is en doet. En wanneer er meer basiswerkingen zullen zijn, met een groter aandeel van jongeren en mensen met ander kleur.

Johan Tourné

Ik zal gelukkig zijn wanneer meer mensen en dan zeker ook meer mannen ons kennen en meewerken. De naamsbekendheid van 40% staat ook symbool voor wat we in 2025 gerealiseerd zullen hebben.

Wat maakt de deelnemers aan het Toekomstcongres in 2025 gelukkig?

- Een naamsbekendheid van 40%
- Veel nieuwe vrijwilligers
- Iedereen kent ons
- Jonge mensen vinden Samana aantrekkelijk
- Samana is de gesprekspartner voor gemeentebesturen als het gaat over chronische ziek zijn en mantelzorg
- Samana is een begrip
- We hebben moderne vormen gevonden om ons doel te bereiken en zijn mee met de tijd
- Dat onze leden uit een divers publiek bestaan: meer mannen, meer diversiteit, meer jongeren
- Dat we de belangen van chronische zieke mensen en mantelzorgers kunnen verdedigen in de media
- Samana telt 250.000 geregistreerde leden
- Alle betrokkenen binnen Samana worden gehoord en kunnen hun 'ei' kwijt
- We krijgen goede ondersteuning, ook binnen de provinciale structuur en kunnen altijd bij iemand terecht en dat niet alleen telefonisch
- We hebben opgeleide ervaringsdeskundigen
- Dat mensen met een zorgvraag spontaan en gemakkelijk de weg naar Samana vinden
- Dat één of meerdere kernleden de taak van verantwoordelijke hebben overgenomen in onze kern
- Dat onze kern nog bestaat
- Dat jongere mensen zich aanbieden als vrijwilligers

EEN BLIK ACHTER
DE SCHERMEN VAN
HET CONGRES



Samana TV

informeert • inspireert • versterkt



Karolien Debecker neemt je maandelijks op unieke wijze mee in de leefwereld van mensen die zelf – of onrechtstreeks via een dierbare – dagelijks geconfronteerd worden met een langdurige ziekte of zorgsituatie.

Dat is niet altijd gemakkelijk, maar Samana TV laat je ook een andere kant zien. **Met boeiende reportages, mooie verhalen en pakkende getuigenissen.**

Samana TV is elke eerste zondag van de maand te bekijken om 14u op televisiezender Eclips TV. Nadien zijn er ook herhalingen op elke daaropvolgende maandag om 19u en dinsdag om 22u.

Laat je **informer**
inspireren door Samana
versterken

Samana magazine

informeert • inspireert • versterkt

Een digitaal magazine met herkenbare verhalen over de **leefwereld van mensen met een chronische ziekte**. Samana Magazine reikt tips en hulpmiddelen aan die helpen beter om te gaan met ziek zijn en komt op voor de belangen van mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers.

Samana Magazine portretteert bekende en minder bekende mensen en brengt ook informatie over aangepaste vrijetijdsbesteding, toerisme, mode, gezonde voeding, ...

Samana Magazine kan je gratis lezen op www.samana.be/magazine

WWW.SAMANA.BE