Goesting in Samana 2025

75 JAAR MENSENWERK

samana
samen met

Voorwoord

Beste Samana-vrijwilliger.

Samana is 75 jaar jong.

75 jaar van warme verbondenheid en bouwen aan een zorgzame samenleving.

Verjaardagen zijn er om samen te vieren. Om met dankbaarheid terug te kijken op een rijk verleden waarin jij, samen met vele andere vrijwilligers, een wereld van verschil maakt voor kwetsbare mensen. Heel veel dank en waardering dat jij jouw tijd, energie en talenten inzet om mensen present nabij te zijn, mee te weven aan een warm web van verbinding en ondersteuning.

Verjaardagen zijn eveneens een ideaal moment om samen hoopvol vooruit te kijken naar de toekomst, naar de uitdagingen die voor ons liggen. Om samen plannen te maken over hoe we in een sterk veranderende samenleving onze missie verder kunnen realiseren. Het is immers deze missie die ons verbindt; het verbeteren van de levenskwaliteit van mensen met een chronische ziekte en/of zorgnood en hun mantelzorgers.

In ons nieuwe beleidsplan “Wegwijzers van welzijn – 2026 – 2030” hebben we op een rij geplaatst hoe we verder de kwaliteit van (samen) leven willen verhogen : met een aanbod dat inspiratie biedt, dat helpt om steun en kracht te vinden in zichzelf en bij anderen, door drempels in de samenleving weg te werken.

Eenzaamheid is een groeiend maatschappelijk probleem. Eenzaamheid is echter niet eerlijk verdeeld in de samenleving. Mensen met een chronische ziekte/zorgnood en mantelzorgers kampen meer dan anderen met zowel sociale als emotionele eenzaamheidsgevoelens. Meer dan ooit wil Samana een dam bouwen tegen deze eenzaamheid. Met een aanwezige en betrokken houding (presentie) creëren we momenten van verbinding die daadwerkelijk het verschil maken.

In deze brochure “Goesting in Samana – 2025” ontdek je meer duiding bij ons nieuwe beleidsplan. Met dit nieuwe beleidsplan bouwen we verder op de fundamenten van onze huidige werking. Want elke dag worden er tal van (nieuwe) initiatieven op het getouw gezet om eenzaamheid terug te dringen of veerkracht te verhogen. Je leest dan ook hoe collega-vrijwilligers vandaag al concreet aan de slag zijn om onze missie te realiseren. Om jou te inspireren, misschien ook om er zelf op deze wijze mee aan de slag te gaan. Of om jou energie te geven om een eigen goed idee verder vast te pakken en vorm te geven. Want we geloven dat nieuwe ideeën en activiteiten ook nieuwe mensen de weg naar onze organisatie laten vinden. En dat is zeker ook een bekommernis die we delen.

We hopen dat deze jubileum-brochure jou goesting, energie en ideeën biedt om er verder in te vliegen. We rekenen immers meer dan ooit op jouw uniek en bewogen engagement om samen verder een warme en zorgzame samenleving te bouwen waarvan we dromen.

En laat ons niet vergeten wat de schrijfster Emily Dickinson ooit zei “ We worden niet ouder met de jaren, maar we worden elke dag nieuwer”.

Sonja Becq,
voorzitter van Samana

Johan Tourné,
directeur van Samana

Inhoudstafel

Voorwoord **2**

Ik geloof in rimpels die de wereld kunnen veranderen ..... 5 - 12

Mijlpalen in 75 jaarSamana vzw ..... 13 - 21

De Wereld verandert **12**

De kracht van verbinding: Waarom Samana onmisbaarder is dan ooit in een veranderende samenleving. ..... 13 - 16

Beleidsplan 2025-2030 ..... **17**

Samen sterker staan: Onze missie en visie ..... 18 - 19

Samana is mensenwerk **20**

Leden aan het woord ..... 21 - 31

Een levensverhaal in elk hart ..... 32 - 38

Vrijwilligers portretten ..... 39 - 47

Vernieuwing & Dromen **48**

Innovatieve initiatieven ..... 49 - 57

Droomverhaal & Mini-dromen ..... 58 - 63

Wist je dat 64

Behind the Scenes: Samana TV ..... 65 - 67

“Ik geloof in rimpels die de wereld kunnen veranderen”

Al 75 jaar vormt Samana een ankerpunt voor mensen met een chronische ziekte en hun mantelzorgers. Wat begon als een kleine, solidaire beweging groeide uit tot een warme, wijdvertakte gemeenschap van meer dan 140.000 leden, duizenden vrijwilligers en talloze lokale groepen die overal in Vlaanderen betekenisvolle verbinding creëren. Samana is een organisatie die niet alleen ondersteuning biedt, maar ook ontmoetingen mogelijk maakt, mensen versterkt, hen een stem geeft en pleit voor een samenleving waarin zorgzaamheid centraal staat.

In dit feestjaar blikt Samana niet alleen terug op haar rijke geschiedenis, maar richt het vooral de blik vooruit. Met projecten rond verbondenheid, verhalen delen, dromen realiseren en beleidsbeïnvloeding toont de organisatie hoe krachtig het is wanneer mensen hun kwetsbaarheid durven delen, en elkaar daarin vinden. Het zijn de persoonlijke stemmen die Samana dragen. Mensen die vanuit hun eigen ervaring anderen kracht geven.

Een van die stemmen is die van **Natacha Laeremans,** 51 jaar. Haar verhaal is er één van verlies en rouw om gezondheid, maar evenzeer van veerkracht, engagement en betekenis. In dit uitgebreide gesprek vertelt Natacha hoe haar leven veranderde door chronische ziekte, waarom ze haar stem gebruikt voor anderen, wat ze hoopt voor de toekomst, en welke rol Samana daarin speelt.

Wanneer Natacha Laeremans vertelt over haar leven, doet ze dat met zachte vastheid. Haar woorden zijn doordacht, geworteld in ervaring, en doordrongen van een diepmenselijke hoop. Enkele jaren geleden stond ze midden in de maatschappij: actief, gezond, gedreven. Vandaag leeft ze met een chroni-

sche ziekte die haar dagelijks leven vormgeeft. Maar wie denkt dat beperkingen haar wereld verkleinen, vergist zich. Natacha werd een sterke stem in het debat rond langdurige ziekte, inclusie en menselijkheid.

Haar verhaal is er één van verlies, ja. Maar evenzeer van betekenis, verbinding en engagement. En van een warme blik op wat een organisatie als Samana kan betekenen.

> **“De vrouw die ik vroeger was, voelt soms als een schim, maar dat is niet het hele verhaal”**

“Wanneer iemand mij vraagt wie ik ben, moet ik altijd even slikken,” begint Natacha. “Ik vertrek dan meestal vanuit wie ik vroeger was. Een actieve vrouw met een job, een rijk sociaal leven en een hoofd vol plannen. Dat beeld botst zo hard met hoe de maatschappij kijkt naar wie langdurig ziek is.”

Ze pauzeert even, en kiest haar woorden zorgvuldig.

“Maar dat is niet het volledige verhaal. De voorbije jaren hebben mij ook dichter bij mijn essentie gebracht. Ik kijk nu veel bewuster naar wat mij energie geeft, waar ik vreugde uit haal. Ondanks alles koester ik daar ook dankbaarheid voor.”

Het contrast tussen vroeger en nu blijft groot. “In de ogen van de maatschappij ben je pas ‘iemand’ als je werkt, hobby’s hebt, een druk leven leidt. Zodra je uitvalt, word je bijna gereduceerd tot je statuut: chronisch zieke. En dat doet iets met je identiteit. Maar tegelijk leer je ook: ik bén meer dan dat statuut.”

De maatschappelijke blik: “Wie uitvalt, wordt in vraag gesteld, niet het systeem dat faalt”

In de gesprekken die Natacha voert, met lotgenoten, hulpverleners en vrienden, merkt ze steeds dezelfde patronen.

“De maatschappij is de voorbije jaren harder geworden. Alles moet snel, efficiënt, resultaatgericht. En ons lichaam… is daar niet op gebouwd. Ik zie steeds meer jonge mensen uitvallen, net zoals ik. Dat is geen individueel falen. Dat is een structureel probleem.”

Volgens Natacha worden mensen veel te snel in het keurslijf van de bestaande werkcultuur geduwd, ook wanneer die hun realiteit helemaal niet volgt.

“Er wordt gesproken over inclusie, over kansen voor mensen met een beperking. Maar in de praktijk blijven het vaak holle woorden. Als je een wisselende gezondheid hebt, is er weinig begrip. Werkgevers blijven zoeken naar perfecte medewerkers, niet naar realistische mensen.”

Zelf probeert ze te solliciteren wanneer haar gezondheid dat toelaat. “Maar je merkt meteen dat je statuut meedraait in de selectie. Je raakt nauwelijks door de eerste filter.”

Het wringt, vindt ze.

“Ik ben ervan overtuigd dat veel mensen met een chronische ziekte wél zouden kunnen werken, mochten we vertrekken vanuit de mens: wat kan iemand nog, wat geeft energie, wat is haalbaar? In plaats van vanuit systemen, procedures en normen.”

Op dit punt in het gesprek benoemt Natacha een spanning die volgens haar te weinig gezien wordt: de contradictie binnen de rol van ziekenfondsen en instanties.

“Een ziekenfonds zou de belangen van patiënten moeten vertegenwoordigen. Dat doen ze ook, er zijn medewerkers die het beste met ons voor hebben en willen helpen. Maar tegelijk zijn zij ook de instantie die moet controleren voor de overheid. Soms zijn ze bondgenoot, soms boeman.”

Die dubbelrol sijpelt door in elke stap die mensen zetten.

“Je moet als langdurig zieke voortdurend bewijzen dat je ziek bént. Je moet toestemming vragen voor vrijwilligerswerk. Je moet telkens opnieuw formulieren indienen, documenten ophalen, naar artsen stappen om te bewijzen dat je niet beter wordt. Dat is zo denigrerend. Alsof je op elk moment kunt liegen, profiteren, overdrijven.”

Ze benadrukt dat dit geen verwijt is aan individuele medewerkers, maar aan het systeem.
“Je voelt dat hulp en controle voortdurend botsen. Mensen die al zo weinig energie hebben, moeten hun laatste restjes besteden aan administratie. Niet aan leven.”

Volgens Natacha is de impact enorm. “Het maakt je klein. Het maakt je angstig om initiatief te nemen. Het ondermijnt je eigenwaarde. Voor mij blijft dit één van de hardste realiteiten van chronisch ziek zijn.”

Vrijwilligerswerk: zinvol, maar vaak nodeloos ingewikkeld

Vrijwilligerswerk is een belangrijke houvast geworden. “Het geeft me betekenis, het gevoel dat ik toch kan bijdragen.”
Toch blijft ook daar de realiteit hard.

“Zelfs in vrijwilligerswerk bots je op administratieve rompslomp. Je zou denken dat het laagdrempelig is, dat mensen blij zijn dat je je inzet. Maar één fout document kan al voor spanningen zorgen. Dat maakt mensen bang om nog initiatief te nemen.”

En die angst is volgens haar nefast. “Stress saboteert je herstel. De systemen die bedoeld zijn om ons te helpen, maken ons soms nog zieker.”

“Chronisch ziek zijn maakt je kwetsbaar, eenzaam en afhankelijk, en dat wordt onderschat”

Eén van de zwaarste aspecten is de afhankelijkheid van anderen. “Na mijn recente operatie had ik hulp nodig om naar afspraken te gaan. Het was een hele zoektocht om telkens iemand te vinden. Sommige mensen sprongen spontaan in, en daar ben ik ontzettend dankbaar voor. Maar die vanzelfsprekendheid is er niet voor iedereen.”

Ze zucht. “Chronisch ziek zijn maakt je chronisch kwetsbaar. Chronisch eenzaam. Soms ook chronisch arm. En tegelijk wordt er van je verwacht dat je blijft reiken naar buiten, blijft organiseren, blijft volhouden. Dat vergt enorm veel moed.”

Lichaam én geest: “Je kan ze niet scheiden, maar de zorg doet dat nog te vaak”

Natacha spreekt ook open over de mentale impact van een chronische ziekte.

“Lichaam en geest werken samen. Als je iets fysiek verliest, heeft dat mentaal een effect. En als je rouwt om je gezondheid, voel je dat lichamelijk. Toch blijft onze zorg heel sterk gesplitst. Je wordt óf gezien als een psychiatrische patiënt, óf als een fysieke. Terwijl de werkelijkheid veel genuanceerder is.”

Ze vertelt hoe ze soms zelf haar medische dossier moet uitleggen aan nieuwe artsen, omdat systemen niet met elkaar praten. “Het is absurd. Je zou als patiënt niet je eigen spreekbuis moeten zijn tegenover vijftien verschillende zorgverleners.”

En dan komt er nog digitalisering bij. “Ziekenhuisbezoeken verlopen via machines, check-ins, digitale brieven. Voor veel mensen is dat een drempel. Het warme menselijke contact is aan het verdwijnen.”

De ontmoeting met Samana: een deur naar verbinding

“In mijn zoektocht naar steun kwam ik op een dag bij Samana terecht via een vorming,” vertelt Natacha.

“Dat was mijn eerste kennismaking, en meteen voelde ik: hier word ik gezien. Hier ben ik geen nummer.”

Die vorming werd het begin van veel meer.
Ze volgde trajecten zoals Inzicht en Tussen de Regels, begeleidde workshops, stond op het Festival van de Gelijkheid en nam deel aan panelgesprekken en werkgroepen.

“Wat Samana uniek maakt, is dat je als deelnemer kunt doorgroeien naar iemand die mee de koers uitzet. Je krijgt kansen om je stem te laten horen. Je wordt serieus genomen als mens, niet als ‘patiënt’.”

Het lotgenotencontact is voor haar van onschatbare waarde.
“Door Samana bouwde ik nieuwe vriendschappen op. Mensen die begrijpen hoe het voelt. Die taal hoeft niet meer gezocht te worden, ze is er al.”

> **“Samana is een plek waar menselijkheid centraal staat”**

Voor Natacha is Samana een voorbeeld van hoe een samenleving zou kunnen functioneren.

“Hier word je gezien in je geheel. Niet als ‘chronisch zieke’, maar als mens mét een chronische ziekte. Die nuance is belangrijk. Het bepaalt of je iemand reduceert tot hun beperking, of iemand erkent in hun kracht.”

De combinatie van vorming, warmte, toegankelijkheid en echte inzet voor vrijwillige stemmen noemt ze “een maatschappij in het klein”.

“Jullie zetten in op talenten, op mogelijkheden. Dat zou eigenlijk de norm moeten zijn, niet de uitzondering.”

Rimpels die de wereld veranderen

Wanneer ze vooruitkijkt, komt Natacha terug op een metafoor die haar dierbaar is.

“Elk verhaal, elke getuigenis, elke actie die we ondernemen, het is als een steentje dat je in water gooit. Je ziet kleine rimpels. En als genoeg mensen tegelijk kleine steentjes gooien, verandert het wateroppervlak. Dat is mijn hoop voor de volgende 75 jaar Samana.”

Volgens haar heeft de samenleving nood aan zachtheid.
“Ik ben ambassadeur van een zachtere wereld. We gaan niets veranderen door druk en sancties. Mensen groeien in veiligheid, niet in angst. Als we zachtheid centraal zetten, voor onszelf en voor elkaar, komt er echte verandering.”

Haar wens voor de toekomst?

“Dat Samana blijft doen wat het doet. Dat jullie je niet laten platwalsen door druk of angst. Dat jullie blijven luisteren naar mensen, blijven verbinding creëren. En dat we samen kunnen toewerken naar een maatschappij waar zorg voor elkaar vanzelfsprekend wordt.”

Ze glimlacht. “Dat zou ik iedereen gunnen.”

Mijlpalen in 75 jaar Samana vzw

1950

Onder Ons, het tijdschrift van “Ziekenactie” binnen CM ziet het levenslicht, de kersteditie wordt voor het eerste gedrukt in kleur! De eerste bedevaarten naar Scherpenheuvel en Lourdes worden georganiseerd en het plaatselijk bezoekwerk wordt vooruit geschoven als de belangrijkste opdracht voor lokale kernen.

1959

De eerste vakantie voor mensen voor een chronische ziekte wordt georganiseerd in Sint-Job in ’t Goor. Deze vakantie heeft tot doel om mensen met een chronische ziekte uit de vereenzaming te halen en ontspanning te bieden.

1966

Organisatie van een nationale Dag van het Ziekenbezoek (voorloper nationale Ziekendag), tijdens het nationaal congres LCM. Ziekenzorg CM profileert zich steeds duidelijker als een integratiebeweging voor, met en door zieken en vrijwilligers. Het aantal lokale groepen die een duurzame werking uitbouwden is sterk groeiend.

1969

Een voormalig klooster in Zandhoven wordt aangekocht en omgevormd tot een modelhotel, volledig aangepast. De opstart van Domein Hooidonk zorgt voor een “boost” binnen de Ziekenzorg-vakantiewerking.

1971

Nationaal referendum over de Ziekenzorg-werking. Oriëntatie van een dienst voor zieken naar een beweging met zieken en vrijwilligers waar de behoeften van chronisch zieke mensen centraal staan.

1976

Congres van de Ziekenzorgvrijwilliger. Robert van den Heuvel, toenmalig directeur LCM, verwoorde het treffend “zijn de vrijwilligers niet als zovele onmisbare bloedcellen die kleur en realiteit geven aan het mutualistisch leven?”

1979

Ziekenzorg CM wordt een vzw en erkend als een volwaardige beweging voor sociaal-cultureel werk. Op dit moment is Ziekenzorg CM georganiseerd in 900 lokale kernen in heel Vlaanderen.

1981

Appéldag in Scherpenheuvel. Het eerste 5-jarenplan wordt gelanceerd met als hoofdlijnen de bevordering van het huisbezoek, vakantie en recreatie, lotsverbetering door onderlinge solidariteit en de verdere structurele uitbouw van Ziekenzorg CM-kernen.

1986

Kerndag in het Kuipke te Gent met 8.000 vrijwilligers. Het nieuwe vijfjarenplan vraagt extra aandacht voor meer jongeren binnen Ziekenzorg CM, een sterkere samenwerking met beroepskrachten in de thuiszorg en een aanbod afgestemd op de noden van mensen met een chronische ziekte.

1991

Afkondiging van “Stapstenen voor de toekomst” in het sportpaleis in Antwerpen met 10.000 vrijwilligers met de memorabele voorstelling “Het circus van glitter en ellende”. Het nieuwe beleidsplan dat Ziekenzorg CM naar de 21ste eeuw moest loodsen legde voor het eerste ook grote aandacht op de belangenbehartiging en de aandacht voor de familieleden van mensen met een chronische ziekte.

1994

Nationale manifestatie op zondag 28 september met 30.000 aanwezigen voor een grotere bestaanszekerheid voor mensen met een chronische ziekte. Ziekenzorg profileert zich steeds meer als de belangenbehartiger voor mensen met een chronische ziekte.

1999

Ziekenzorg CM wordt erkend als vereniging voor mantelzorgers. Op deze wijze wordt onze vereniging in zijn werk in de ondersteuning van de familieleden van chronisch zieke mensen.

2000

Ziekenzorg CM viert zijn 50ste verjaardag, opnieuw in het sportpaleis te Antwerpen. In de aanwezigheid van 10.000 vrijwilligers wordt het “Poolsterplan” afgekondigd. Dit plan benadrukt het belang van de lokale werking en huisbezoek voor chronisch zieke mensen en een verschuiving voor jonge zieken naar ondersteuning van eigen kracht en veerkracht via lotgenotencontact. Het ontstaan van de “Ariadne-werking” was hier een rechtstreeks gevolg van. De unieke theaterproductie “Hersenschimmen” toert door Vlaanderen en brengt de problematiek van dementie op een indringende wijze onder de aandacht en op 18 november wordt de eerste “Dag van de patiënt” georganiseerd in Heizel Paleis 10 te Brussel.

2001

Jessie De Caluwé toert door Vlaanderen met de voorstelling “De pen als bondgenoot”, gebaseerd op het gelijknamig boek uitgegeven door Ziekenzorg CM met getuigenissen en verhalen van mensen met een chronische ziekte.

2002

Oprichting van de Vlaamse Pijnliga, een samenwerkingsinitiatief van Ziekenzorg CM en diverse organisaties van mensen van mensen met chronische pijn. Deze organisaties werden opgestart door deelnemers aan de Ariadne-cursus “Omgaan met Pijn” en hierin de kracht ontdekten van bondgenoten. Ziekenzorg CM voert de 5 voor 12-actie; alle parlementsleden worden bezocht om een bestaanszeker inkomen te bepleiten voor mensen met een chronische ziekte.

2004

Ziekenzorg CM organiseert voor de eerste maal “De Dag van de mantelzorg” op 23 juni. Op deze langste dag van het jaar wil Ziekzorg CM mantelzorgers (maatschappelijk) waarderen voor zorgengagement dat zij opnemen.

2005

Opening van de prestigieuze tentoonstelling “Pijn”, een initiatief van museum Dr Guislain te Gent en Ziekenzorg CM. Door het bezoek van de vele ziekenzorg CM groepen aan deze tentoonstelling wordt het bezoekersrecord verbroken. Ziekenzorg is 55 jaar jong !

2007

Ziekenzorg CM en Maandacht realiseren “Schreeuw het uit”. Een luisterprogramma waarin vijf chronisch zieke mensen hun verhaal zingen, wat het betekent om dagelijks met pijn te worden geconfronteerd. Luid, zodat iedereen het kan horen. Een 50-tal voorstellingen vinden plaats doorheen Vlaanderen. De “tréfdag” mensen met een chronische ziekte vindt plaats naar aanleiding van “10 jaar belangenbehartiging” binnen Samana met meer dan 400 mensen met een chronische ziekte.

2008

Ziekenzorg CM in een nieuw kleedje. Na een grondige studie door Memori in Mechelen kiest Samana voor een nieuwe en frisse huisstijl. Het traditioneel Ziekenzorgklavertje krijgt een moderne versie en het tijdschrift Onder Ons wordt omgedoopt tot Maczima, tijdschrift voor mensen met een chronische ziekte en mantelzorg. Ziekenzorg CM voert actie (+50 %), tegen de historische ondersubsidiëring. De 80.000 ingezamelde petities maken dat het werkingsbudget voor Samana fundamenteel wordt verhoogd.

2010

De 60ste verjaardag wordt gevierd met een tweede tentoonstelling in samenwerking met het Dr Guislainmuseum: “Uit het geheugen. Over weten en vergeten” Een gelijknamige theatershow toert dat jaar ook door Vlaanderen met Gène Bervoets en Wigbert. Er is de overzichtstentoonstelling “60 jaar Ziekenzorg CM en tweede uitgave van “De pen als bondgenoot”.

2011

De eerste editie van de Johh-trofee wordt georganiseerd met het Sint Vincentius-instituut uit Dendermonde als eerste winnaar. Met dit initiatief wil Ziekenzorg CM generaties met elkaar verbinden en jongeren laten ervaren dat zorgen voor anderen ook “hip” is. Er is de tweede trefdag mensen met een chronische ziekte te Bornem en de eerste vakantie, specifiek voor mantelzorgers, wordt georganiseerd.

2013

Naast een ruim aanbod van groepsvakanties start Ziekenzorg CM nu ook een aanbod op maat op, zodat mensen ook individueel of met hun familie zelfstandig op vakantie kunnen gaan, al dan niet met de ondersteuning van een Ziekenzorgvrijwilliger.

2014

Het eerste “Forum van de patiënt” vindt plaats te Gent. Met dit initiatief wil Ziekenzorg CM sterk inzetten op de kracht van mensen. Samen met 47 patiëntenverenigingen en 1.000 aanwezigen wordt er nagedacht wat noodzakelijk is om een kwaliteitsvol leven te kunnen uitbouwen. Dat resulteerde in de ondertekening van het “Charter van de patiënt”.

2015

Ziekenzorg CM voert een groot onderzoek uit, de solidariteitsbarometer, bij 6.000 Vlamingen en stelt vast dat er nog steeds een groot draagvlak is voor solidariteit in Vlaanderen. Met een feestweekend “Ziekte in beeld”, met tal van activiteiten in Vlaanderen wordt de 65ste verjaardag gevierd. Ma-zo en bondgenoot.be, twee specifieke digitale platformen voor mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers, worden gelanceerd.

2016

Het Pulsarplan, het nieuwe 5-jarenplan wordt gelanceerd als opvolger voor het Ithakaplan. In dit nieuwe plan wil Ziekenzorg CM mensen met een chronische ziekte nog centraler stellen in de werking en werk maken van een betere profilering van de werking. Er wordt beslist om hiervoor op zoek te gaan naar een nieuwe naam voor de vereniging die beter uitdrukt waarvoor we staan. Het tweede “Forum van de patiënt” vindt plaats, opnieuw in Gent.

2017

Ziekenzorg CM wordt Samana. Een frisse naam, maar dezelfde missie. Een naam die de evolutie van ons organisatie perfect weerspiegelt en onze brede, inclusie aanpak van zorg en ondersteuning benadrukt. Samen voor méér levenskracht, daar is het in Samana om te doen. Logischerwijs veranderd ook de naam van het tijdschrift, van Maczima naar Samana Magazine.

2018

Samana organiseert zijn derde “Forum van de patiënt en de mantelzorger” in het vernieuwd Elisabeth Center te Antwerpen. Een dag om kracht en inspiratie op te doen. Bij de buren in de Zoo vind de eerste Samana Familiedag plaats als waarderings- en verbindingsmoment voor alle Samana-vrijwilligers.

2019

Op de vooravond van de 70ste verjaardag gaat in december de theaterproductie “Anatomie van Pijn” in première. Deze samenwerking tussen NTG Gent en Samana. Op basis van de inzichten, dromen en ervaringen van mensen met een chronische ziekte werd deze voorstelling uitgewerkt. In het voorjaar 2020 toert deze voorstelling door België en Nederland.

2020

Samana viert haar 70ste verjaardag in Coronatijden met een live TV-show én taart aan huis ! Het gratis lidmaatschap (met lidkaart) wordt ingevoerd, een stuk onder druk van de overheid. Maar we weten zo ook beter wie allemaal actief betrokken is bij de werking van Samana, wat ons beter in staat stelt iedereen op de beste wijze kunnen informeren. Momenteel telt Samana 146.000 leden. Het Kairos-beleidsplan wordt afgekondigd, presentie wordt de belangrijkste leidraad binnen Samana.

2021

Lancering van SamanaTV. Samana Magazine wordt ingeruild voor SamanaTV. Met dit maandelijks programma wenst Samana nog meer leden te informeren en de ondersteunen tot de uitbouw van een kwaliteitsvol leven met een chronische ziekte of zorg.

2023

Tweede familiedag in Zoo Planckendael ter waardering voor de tomeloze inzet van de 24.300 Samana-vrijwilligers.

De Wereld Verandert

“

De veranderende maatschappij en
hoe Samana zich aanpast aan nieuwe tijden.

”

De kracht van *verbinding*: Waarom Samana onmisbaarder is dan ooit in een veranderende samenleving.

De wind van verandering waait genadeloos door onze samenleving. Soms voelt het als een zachte bries die nieuwe mogelijkheden fluistert, dan weer als een storm die kwetsbare structuren dreigt om te blazen. In deze wervelwind van ontwikkelingen zien we een maatschappij die sneller en complexer wordt, een plek waar velen zich verloren voelen. Maar te midden van deze uitdagingen staat Samana, als een baken van hoop, als een netwerk van verbinding. Laten we dieper duiken in de turbulentie van vandaag en ontdekken waarom Samana's missie relevanter en krachtiger is dan ooit tevoren.

De stilte van onzichtbaarheid: Eenzaamheid en de "achterblijvers"

Stelt u zich eens voor: de wereld raast voorbij, maar u staat aan de zijlijn, onzichtbaar. Dit is de harde realiteit voor duizenden mensen in ons land, en een aanzienlijk deel daarvan zijn mensen met een chronische ziekte of zorgnood. Ze vechten elke dag om niet kopje onder te gaan in een maatschappij die hen vaak het gevoel geeft niet langer mee te tellen. Geert Schuermans noemt deze groeiende groep treffend **"de achterblijvers"**, de lagere middenklasse die in paniek raakt bij elke onverwachte rekening.

Dit gevoel van niet volwaardig mee te tellen wordt nog versterkt door een reeks **verlieservaringen.** Verlies van nabije dienstverlening, van ontmoetingskansen in de buurt, van de eigen volkscultuur, van werk in eigen streek, zelfs van controle in een snel veranderende samenleving. "Het voelt alsof de wereld verdergaat zonder ons," vertelde een betrokkene me eens, "alsof we langzaam vergeten worden." Dit heeft schadelijke gevolgen, niet alleen voor het individu, maar voor de hele samenleving.

> *Mensen stapelen verlieservaringen op in een snel veranderende samenleving. Dat zorgt voor een mengeling tussen woede en verdriet. Men verliest hun postkantoor, hun bankkantoor, lokale handel verdwijnt, cafés sluiten, etc. Heel veel plekken waar mensen op verhaal konden komen zijn aan het verdwijnen. Dit proces wordt bovendien nog versterkt doordat door digitalisering en de afbouw van publieke dienstverlening er steeds minder plekken zijn waar mensen gezien en gehoord worden. Dit leidt tot een verschraald publiek domein en vervreemding, zaken waar mensen boos over zijn.*
>
> *– Dominique Willaert (Samana TV Seizoen 3, aflevering 8).*

En hier komt Samana in actie. Samana is niet zomaar een organisatie: het is een beweging die staat voor **actief present zijn.** Dat betekent: "aanwezig zijn en luisteren naar mensen met een chronische ziekte of zorgbehoefte en mantelzorgers en hun noden, bekommernissen en dromen vertalen naar sterke acties en activiteiten." Deze verbinding creëren we zo **nabij en laagdrempelig mogelijk,**

dankzij de onmisbare werking van maar liefst **1.159 lokale groepen,** een uniek netwerk dat in elke buurt en wijk die broodnodige verbinding vormgeeft en die een dam vormt. Zo verdrijft Samana eenzaamheid. Een groot maatschappelijk probleem dat niet eerlijk verdeeld is. Wie chronisch ziek of veel extra zorg geeft is extra kwetsbaar.

Ziek zijn is geen last.

De uitdagingen houden niet op bij onzichtbaarheid en eenzaamheid. Onze hedendaagse samenleving legt hoge verwachtingen op aan elk individu, wat resulteert in een ongekende toename van stress. Psycholoog Paul Verhaeghe beschrijft in zijn boek 'Onbehagen' hoe dit "schuren tussen de ambities en verwachtingen van 'ik' en 'wij'" leidt tot een toestand van permanente stress. **"Maanden of jaren overleven met zo'n hoog stressniveau doe je niet ongestraft,"** waarschuwt hij. Dit draagt bij aan een alarmerende stijging van gezondheidsproblemen: tussen 2008 en 2022 is het aantal mensen met een invaliditeit verdubbeld tot meer dan 500.000, waarvan 37% kampt met depressie of burn-out.

Tegelijkertijd zien we een **groeiende groep mensen met een chronische ziekte.** België is helaas koploper in Europa, met 13,6% van de 15- tot 64-jarigen die dagelijks hinder ondervinden van een handicap of langdurige aandoening. De re-integratie naar werk verloopt moeizaam, vaak door een gebrek aan nuance en vooral door de **stigmatisering.** De focus ligt te vaak op wat niet meer lukt.

Bovendien maakt **ziekte arm en armoede ziek.** De hoge gezondheidskosten gecombineerd met een laag inkomen zorgen ervoor dat veel huishoudens met financiële problemen kampen. De "Armoedebarometer 2024" toont aan dat 7,8% van de Vlamingen onder de armoedegrens leeft, waarvan een derde mensen met een chronische ziekte of zorgbehoefte zijn. Wat nog erger is, de **ongelijkheid in de toegang tot gezondheidszorg** neemt sterk toe, wat leidt tot gezondheidszorg op twee snelheden.

Samana weigert dit te accepteren. Samana wil dé **stemversterker** zijn van mensen met een chronische ziekte en zorgnood, om samen te wegen op het beleid en hun levenskwaliteit te verbeteren. **"Ziek zijn mag niet langer leiden tot armoede,"** is één van de kernprincipes.

De Toekomst Vormgeven: Vergrijzing, Samenwerking en Digitale Kansen

De vergrijzing is een onvermijdelijke realiteit. Het aantal 60-plussers zal wereldwijd toenemen van 900 miljoen naar 2 miljard in 2025. In België stijgt het aantal 67-plussers van 17,5% in 2023 naar 24,5% in 2070. We leven langer, maar de laatste jaren van ons leven zijn we vaker afhankelijk van zorg. De professionele zorgverleners worden echter steeds schaarser. Het Vlaams regeerakkoord zet in op **zo lang mogelijk thuis wonen,** wat de rol van **informele zorg en de vermaatschappelijking van de zorg** cruciaal maakt. Vandaag verleent 4 op de 10 Vlamingen al informele zorg als mantelzorger. "Goede ondersteuning van deze mantelzorgers is absoluut noodzakelijk om de balans tussen draagkracht en draaglast te bewaren," zo staat in ons beleidsplan.

> *"Grijs wordt het nieuwe blond in onze samenleving, waarbij we met zijn allen de tijd van het oud worden steeds verder van ons willen afduwen. Vitaliteit wordt het nieuwe modewoord. En deze vergrijzing heeft een grote impact op de gezondheidszorg."*
>
> *– Bert van Thilborgh (uit zijn boek Trendsetters, pagina 101).*

Ook de **digitalisering** heeft een enorme invloed, met zowel kansen als uitdagingen. Medische apps en telemedicine kunnen zelfmanagement bevorderen en zorg toegankelijker maken. Maar er is ook een **digitale kloof,** die vooral ouderen treft en kan leiden tot isolatie. Bovendien brengt 'Big Data' risico's met zich mee, zoals privacyzorgen en de verspreiding van desinformatie. En ten slotte, de **allesoverheersende kracht van (sociale) media** domineert het publieke debat. Ignacio Ramonet spreekt over "jachthonden van de media" die sensatie najagen, wat leidt tot een verstoord beeld van de werkelijkheid. **"Wie vandaag niet gezien wordt in de media, bestaat niet."**

Samana is klaar voor deze toekomst. We geloven in **zorgen voor elkaar,** gebaseerd op solidariteit. We zetten sterker in op het (mee)ontwikkelen van **zorgzame en warme buurten** waar alle krachten worden gemobiliseerd, zodat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. We ondersteunen mensen met een zorgbehoefte en hun familie in de organisatie van zorg, en creëren een warm en veilig klimaat om moeilijke thema's bespreekbaar te maken. Mantelzorgers worden optimaal ondersteund met een gedifferentieerd aanbod, inclusief respijtzorg via vakanties, want **"Iedereen verdient vakantie".**

Samana moedigt iedereen aan om bij te dragen aan onze missie, en heeft een vrijwilligersbeleid gebaseerd op goesting en talent, zichtbare impact, kwaliteitsvolle ondersteuning en harmonieuze teams. We betrekken ook ex-mantelzorgers actief. We geloven dat **"1 + 1 = 3"** en zetten sterker in op de uitbouw van **organisatienetwerken en partnerships** om maatschappelijke uitdagingen aan te gaan. We omarmen diversiteit en inclusie, en ontwikkelen een duidelijke strategie om diverse groepen binnen ons doelpubliek te bereiken, met specifieke aandacht voor het wegwerken van drempels voor deelname.

Samana: De architect van een betere toekomst

De veranderende maatschappij stelt ons voor gigantische uitdagingen, maar biedt ook enorme kansen. Samana grijpt deze kansen aan met een vooruitstrevende visie en een diepgewortelde betrokkenheid bij de mensen voor wie we er zijn. We passen onze activiteiten en communicatie aan aan de **psychologische leeftijd** van mensen, moedigen **intergenerationaliteit** aan en ontwikkelen specifieke initiatieven voor **stedelijke gebieden.** We erkennen het belang van **cultuurparticipatie, creativiteit en zingeving voor welzijn,** en stimuleren **levenslang leren.**

De **individualisering en maatwerk** zijn leidraden in onze aanpak. Samana beschouwt elke persoon als uniek, zelfs met dezelfde aandoening of zorgnood. Onze presente aanpak streeft ernaar dat iedereen zich optimaal gehoord en betrokken voelt.

Als **middenveldorganisatie** speelt Samana een cruciale, politiserende rol. We plaatsen maatschappelijke problemen op de agenda, mobiliseren en dwingen rechten voor onze doelgroep af. **"Er is altijd een betere versie mogelijk van de samenleving die we nu hebben: sterk verbindend en minder polariserend".** We zijn voorstander van het subsidiariteitsprincipe, waarbij de overheid aanvult op de taken die het middenveld opneemt, en het middenveld ondersteunt.

In een tijdperk van snelle transformatie en toenemende complexiteit, blijft Samana een baken van hoop, een kracht voor verbinding. We zijn de stem van kwetsbaren, de architecten van zorgzame buurten, de pleitbezorgers voor waardigheid en inclusie. We bouwen aan een samenleving waarin iedereen telt, iedereen verbonden is, en iedereen de kans krijgt om een kwaliteitsvol leven te leiden.

Samana nodigt jou uit om deel te zijn van dit verhaal. Want alleen samen kunnen we de uitdagingen van vandaag ombuigen naar de kansen van morgen. Ben jij erbij?

Beleidsplan 2025-2030

“De toekomstvisie van Samana in klare taal: missie, waarden en strategische keuzes.”

Samen sterker staan: Onze missie en visie

Bij Samana draait alles om verbinding en groei. Onze missie is om ervoor te zorgen dat je je niet alleen voelt. We creëren **warme contacten en een stevig sociaal netwerk,** want zoals we zeggen: **“Samen kan je meer dan alleen.”** We willen **geluk, welzijn en veerkracht** voeden, zodat je het beste uit elke dag haalt. En we zorgen ervoor dat **jouw stem gehoord wordt,** want de persoonlijke ervaringen van mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers zijn de basis van onze belangenbehartiging. **Jouw inzet is daarbij essentieel.** Samen bouwen we aan een inclusieve samenleving waar mensen voor elkaar zorgen, eenzaamheid geen kans krijgt en iedereen, ook de meest kwetsbaren, volwaardig kan meedoen. **“We geloven in en bouwen aan een warme samenleving.”**

Wij dromen van een samenleving waarin iedereen zich gezien en gewaardeerd voelt, ongeacht gezondheid of zorgnood. Een samenleving waar **openheid** heerst, want **“verscheidenheid verrijkt en zorgt voor creativiteit.”** Waar **presentie** centraal staat: we zijn er écht voor elkaar, vanuit **“waardigheid en wederkerigheid.”** Waar solidariteit de norm is, omdat we beseffen dat we elkaar nodig hebben en steunen. We passen **proportioneel universalisme** toe: ons aanbod is voor iedereen, maar **“de zwaksten en de meest kwetsbaren staan voorop in onze werking.”**

Verbondenheid groeit, met echte, warme banden die mensen samenbrengen. En de **kracht van mensen (samen)** staat centraal, door te focussen op talenten en persoonlijke groei. Dit alles wordt versterkt door **bondgenootschappen,** want samen reflecteren en sterker worden, helpt iedereen. Dit doen we met **integriteit** en vol **engagement,** want belangeloze aandacht en tijd voor elkaar zijn de drijfveren van een warme samenleving. **“Iedereen is welkom om vanuit zijn talenten en goesting méé te doen.”**

Onze sleutelwoorden

Om onze missie en visie te realiseren, leggen we de nadruk op een aantal belangrijke pijlers. **Vernieuwing** is cruciaal. We blijven onszelf ontwikkelen om altijd een antwoord te bieden op veranderende behoeften, want **“vernieuwing brengen in onze werking is cruciaal.”** We geloven sterk in **diversiteit** omdat het verrijkt. Ziek zijn of zorg dragen kent geen grenzen van leeftijd, geslacht of achtergrond en Samana wil er zijn voor iedereen. Daarom streven we naar een betere afspiegeling van onze superdiverse samenleving in onze werking. **Samenwerking** is onmisbaar om complexe uitdagingen aan te pakken. Door krachten te bundelen met partners bereiken we meer en versterken we elkaar. Tot slot staat **maatwerk** centraal: we passen ons aanbod aan de situatie en wensen van jullie, onze leden, aan. Een gevarieerd aanbod is onze sleutel, gericht op verschillende doelgroepen.

De vier *wegwijzers* van welzijn

Samen bouwen we warme, zorgzame buurten en groepen zodat mensen met een chronische ziekte, zorgnood en mantelzorgers betrokken blijven bij de samenleving. Dit zodat ze zich minder eenzaam voelen, gehoord en gesteund worden met als doel om hun welzijn te verhogen. Zo creëren we een warme samenleving.

We bouwen een drempelvrije samenleving : we zorgen dat er geen nieuwe drempels ontstaan en bestaande drempels worden weggewerkt zodat iedereen op een volwaardige wijze kan participeren aan de samenleving.

We zetten mensen met een chronische ziekte, zorgnood en mantelzorgers optimaal in hun kracht zodat zij de regie van hun leven zelf kunnen voeren (positieve gezondheid). De ervaringskennis en deskundigheid van onze doelgroep wordt hiervoor optimaal benut.

Presente vrijwilligers, met enthousiasme en talent, maken het verschil in de samenleving waarvan wij dromen: een samenleving waarin mensen voor elkaar zorgen, niemand achterblijft en eenzaamheid wordt voorkomen. Vrijwilligers zitten aan het stuur van onze organisatie.

Samana is mensenwerk

“Leden, mantelzorgers en vrijwilligers aan het woord: de kern van Samana.”

Leden aan het *Woord*

EEN LEVEN MET MULTIPLE SCLEROSE:
SAMAR BINNI OVER KRACHT, HOOP EN ACCEPTATIE

Samar Binni (59) leeft al meer dan dertig jaar met Multiple Sclerose (MS), een chronische aandoening die het centrale zenuwstelsel aantast. Waar velen de ziekte als een vijand zouden zien, omarmt Samar een uniek perspectief: ze beschouwt MS als een vriend waar ze goed voor moet zorgen.

De dagelijkse realiteit van MS

Voor Samar heeft MS haar leven ingrijpend veranderd. “Multiple Sclerose heeft mijn leven compleet veranderd,” vertelt ze. De aard van de ziekte betekent dat elke dag onvoorspelbaar is. “Sommige dagen begin ik met een goed gevoel, dan lukt het me om positief te blijven,” legt Samar uit. Echter, er zijn ook momenten waarop de vermoeidheid en andere symptomen haar volledig overnemen. “Dan ben ik zo moe dat ik alleen maar kan slapen. Zelfs koken is dan te veel, terwijl ik dit anders wel op mij neem.”

De impact op haar dagelijkse routine is aanzienlijk, en haar man speelt hierin een cruciale rol. “Hij is echt een enorme steun voor mij,” benadrukt Samar, wijzend op het feit dat hij een groot deel van het huishouden op zich heeft genomen. Desondanks probeert ze, wanneer haar energieniveau het toelaat, kleine taken zelf te blijven doen.

Technologie biedt hierbij een helpende hand. Samar maakt veel gebruik van online boodschappendiensten die de boodschappen thuisbezorgen. “Dat bespaart me energie,” zegt ze, “en voorkomt dat ik moet autorijden als ik me te moe voel. Dat zou gewoon niet veilig zijn.” Deze aanpassingen, hoewel noodzakelijk, laten zien hoeveel invloed de ziekte op haar leven heeft. Samar vat haar benadering samen met een krachtige metafoor: “Multiple Sclerose is een vriend die ik moet verzorgen. Ik moet naar mijn lichaam luisteren. Als ik hem vergeet, werkt hij tegen me en krijg ik een opstoot.”

Kracht vinden in liefde en geloof

Wat haar op de been houdt, is de liefde van haar familie. “Mijn kinderen en kleinkinderen zijn mijn grootste kracht. Ze geven me een reden om door te gaan, elke dag opnieuw,” zegt Samar ontroerd.

Ook haar geloof biedt steun. Ze groeide deels katholiek op, maar vond later haar weg in de islam. “Bidden geeft me rust en vertrouwen,” zegt ze. Haar spiritualiteit helpt haar de ziekte een plaats te geven. Vanuit het islamitische perspectief wordt ziekte vaak gezien als een **beproeving** van Allah (God), die kan dienen als een middel voor **zondevergeving** en het verhogen van iemands spirituele status. Dit perspectief moedigt **geduld (Sabr) en volledig vertrouwen op Allah (Tawakkul)** aan, wetende dat er achter elke situatie een diepere wijsheid schuilt. Het gebed (Du’a en Salaat) biedt daarbij een directe lijn naar Allah, wat troost en een diep gevoel van verbondenheid geeft, zelfs in de moeilijkste tijden.

Daarnaast haalt Samar kracht uit kennis. Ze verdiept zich in wetenschappelijke onderzoeken naar Multiple Sclerose, uit binnen- en buitenland. “Ik wil begrijpen wat er in mijn lichaam gebeurt. Dat geeft me een gevoel van controle.”

Overwinningen op ziekte en meer

Samar’s veerkracht werd nogmaals op de proef gesteld toen ze, naast MS, in 2006 de diagnose baarmoederhalskanker kreeg. Ze onderging een hysterectomie, waarbij de baarmoeder wordt verwijderd. “Dat was fysiek én emotioneel erg zwaar,” blikt ze terug.

Toch kijkt ze met trots terug op die periode. “Ik heb die strijd gewonnen,” zegt ze vastberaden. Deze overwinning gaf haar een diep gevoel van eigenwaarde. “Dat gaf me het gevoel dat ik sterker ben dan ik dacht. Ondanks alles voelde ik me daarna krachtiger dan ooit. Het leerde me: blijf vechten, blijf geloven, hoe zwaar het soms ook is.” Samar’s ervaring onderstreept haar overtuiging: “Het is belangrijk om een chronische ziekte niet te zien als een straf, maar als een kans om te leren en te groeien.”

Advies voor leven met een chronische ziekte

Aan anderen die met een chronische ziekte leven, heeft Samar een duidelijke boodschap: “Verlies jezelf niet in verdriet.” Ze moedigt aan om de vraag ‘Waarom ik?’ los te laten. “Er zijn altijd mensen die het zwaarder hebben. Het leven is te kort om te blijven hangen in zelfmedelijden en verdriet,” stelt ze.

Een cruciale les die ze heeft geleerd, is het belang van **luisteren naar haar lichaam**. “Als ik mijn grenzen respecteer, gaat het beter. Maar als ik te veel van mezelf vraag, betaal ik daar meteen de prijs voor,” legt ze uit. Dit bevestigt haar filosofie: “Ik zie Multiple Sclerose niet als mijn vijand, maar als een vriend waar ik goed voor moet zorgen.”

Samar zoekt bewust naar **lichtheid in het leven.** “Lachen helpt. Kijk liever naar een komedie dan naar het nieuws. Negativiteit hebben we al genoeg.” Haar motto is een inspiratie: “Blijf sterk en blijf vechten!”

Een boodschap van hoop

Samar sluit af met een warme en hoopvolle boodschap aan iedereen die met een chronische ziekte te maken heeft. “Zie het niet als een straf, maar als een kans om te groeien. Je weet pas hoe sterk je bent als het leven je uitdaagt om positief te blijven.”

Ze is zowel realistisch als optimistisch: “We blijven mensen met emoties. Het is oké om te lachen én te huilen. Maar blijf geloven in je eigen kracht. Samen kunnen we veel meer aan dan we denken. Ik wens iedereen die hiermee te maken heeft veel kracht en hoop. Hoop doet leven, dat geloof ik echt.”

JONGE MANTELZORGERS – SCHOLENPROJECT

LIEN HEYSE OVER JONGE MANTELZORGERS IN DE KLAS

Lien Heyse, leerkracht aan VTI Deinze en betrokken bij het project Mantelzorgvriendelijke school, vertelt hoe haar school samen met Samana aandacht geeft aan jongeren die thuis zorg dragen. Het gaat veel verder dan schoolwerk: het draait om luisteren, begrijpen en kleine aanpassingen die een groot verschil kunnen maken.

> *“Het gaat erom dat leerlingen zich gehoord en gezien voelen, dat hun zorgtaak erkend wordt.”*
>
> *Lien Heyse*

Een ontdekkingstocht op school

“Onze directie ging naar een voorstelling over jeugd en school, waar een medewerker van Samana aanwezig was. Ze waren meteen enthousiast,” vertelt Lien. “Daarna hebben we samen met de werkgroep een gesprek gehad met Samana en iedereen was meteen klaar om deel te nemen.”

Wat de school zo snel enthousiast maakte? Lien vertelt over Ruben, een leerling die thuis voor zijn vader zorgt: “Hij zei: ‘Het is thuis vrij zwaar, ik zorg niet alleen voor mezelf maar ook voor mijn vader.’ Het besef dat er misschien meer leerlingen zijn in dezelfde situatie, maakte dat we wilden starten. Vaak zien we alleen het schoolwerk en vergeten we dat sommige leerlingen ook thuis een zorgtaak hebben.”

Signalen die niet altijd zichtbaar zijn

Het resultaat van een eerste vragenlijst was een eyeopener: ongeveer 20% van de leerlingen bleek een zorgtaak te hebben. “Het opvallende is dat veel leerlingen het zelf niet altijd beseffen, of er geen naam op plakken,” vertelt Lien. “Ze zien het vaak gewoon als iets wat erbij hoort, iets wat ze thuis doen

en realiseren zich niet dat het een mantelzorgtaak is. We weten vaak niet wie het is en dat blijft de grootste uitdaging: herkennen zonder de privacy te schenden."

Daarom is het herkennen van jonge mantelzorgers een grote uitdaging. "Leerlingen praten er niet altijd over, vooral jongens," zegt Lien. "Soms komen ze na de les naar me toe om hun verhaal kwijt te kunnen. Kleine signalen zijn wisselende resultaten, paniek bij deadlines of leerlingen die ineens stilvallen. Het zijn subtiele momenten waarop je merkt dat er iets speelt."

Acties die het verschil maken

Het project bracht verschillende acties op gang. "We kozen kernklassen om gericht mee aan de slag te gaan," vertelt Lien. Er volgden spelletjesmiddagen waarbij leerlingen op een speelse manier kennismaakten met mantelzorgtaken. Er werd een brievenbus geïnstalleerd voor persoonlijke verhalen, een mantelzorglied geschreven en een heus gezelschapsspel rond mantelzorg ontworpen!"

De impact was meteen voelbaar. "Ruben zei tegen mij: 'Het is de eerste keer dat ik me echt gehoord voel.' Andere leerlingen herkenden zich in zijn verhaal. Ze voelden zich gesteund, en dat maakt al een groot verschil."

Samenwerking met Samana

Voor Lien was de samenwerking met Samana een echte verademing. "Normaal valt alles op de leerkracht," legt ze uit. "Je organiseert een project, je begeleidt de leerlingen, en je probeert alles zelf in goede banen te leiden. Dat kan soms behoorlijk overweldigend zijn. Als we even niet wisten hoe iets aan te pakken, konden we gewoon bellen of mailen. Dat gaf ons enorm veel vertrouwen"

De externe begeleiding maakte het ook voor de leerlingen bijzonder. "Het is anders als een organisatie van buiten de school bij het project betrokken is," zegt Lien. "Voor de leerlingen voelt het alsof hun verhaal er écht toe doet. Ze zien dat er iemand van buiten de school hun situatie erkent, iemand die de materie kent en die kan helpen bij het vinden van oplossingen."

Door deze samenwerking ontstond een dynamisch team van school, externe partners en leerlingen dat samen werkte aan een warme, mantelzorgvriendelijke schoolcultuur. "Het mooie is dat het niet alleen over projecten gaat," zegt Lien. "Het gaat over een manier van kijken naar de leerlingen, dat je als leerkracht beseft dat er een jonge mantelzorger in je klas kan zitten. Je gaat je al eens sneller in de plaats van die leerlingen gaan stellen."

Een cultuur van aandacht

VTI Deinze wil verder bouwen aan een mantelzorgvriendelijke cultuur. "We willen collega's bewust maken van het bestaan van jonge mantelzorgers," zegt Lien. "Binnen godsdienstlessen en tijdens de 'Week van de Jonge Mantelzorgers' plannen we activiteiten en acties om het blijvend onder de aandacht te brengen."

Lien benadrukt het belang van een vertrouwensband tussen leerkracht en leerling: "Leerlingen moeten weten dat ze hun verhaal kunnen delen. Kleine aanpassingen, zoals het verschuiven van deadlines, kunnen al veel betekenen." Ze moedigt andere scholen aan om het project op te starten: "Het opent de ogen van leerkrachten én leerlingen."

Als Lien het project moet samenvatten, zegt ze: "Het gaat erom dat we voor de leerlingen die mantelzorger zijn het verschil maken, dat ze zich gehoord en gesteund voelen. Zelfs een klein verschil telt."

SAMANA MISSIONE GENK:
EEN WARM HART IN DE ITALIAANSE GEMEENSCHAP

Doorheen Genk klinkt elke maand de melodie van verbondenheid. In de Italiaanse missie komt Samana Missione samen, een hechte groep vrijwilligers met een groot hart, die zorg, vriendschap en geloof delen. Voorzitster Franca en kassierster Liliana vertellen over hun werking, en vooral over wat hen écht raakt.

Een warme start met een sterke missie

Franca herinnert het zich nog goed: “We zijn begonnen in 2012, met een kleine groep vrouwen en mannen die voelden dat er nood was aan iets bijzonders binnen de Italiaanse gemeenschap van Genk. Samana Missione was geboren, en we wilden vooral Italiaanse mensen bereiken die ook vaak de Nederlandse taal niet goed machtig zijn. Dat die ook eens buiten konden komen, anderen konden ontmoeten, en informatie kregen in hun eigen taal.”

Vandaag telt de groep zeven vaste vrijwilligers en meer dan honderd leden. “We hebben ons niet strikt gehouden aan de klassieke richtlijnen,” glimlacht Franca. “We doen het een beetje op onze manier, maar altijd met de bedoeling mensen samen te brengen.”

Elke maand organiseren ze een bijeenkomst in de zaal van de Italiaanse missie in Genk. “Soms is dat een bezinningsmoment, soms een spreker of een infonamiddag, maar evengoed gewoon een gezellige samenkomst,” vertelt Franca. “En ja,” vult Liliana aan, “als we een kienennamiddag organiseren, dan zit de zaal gegarandeerd vol. Mensen kijken ernaar uit. In de zomer vragen ze al: ‘Wanneer begint Samana weer?’ Dat geeft ons de motivatie om door te gaan.”

“Een glimlach bezorgen, dat is goud waard”

Toch ligt het échte hart van Samana Missione niet enkel en alleen in de druk bezochte bijeenkomsten, maar in de **huisbezoeken.** Franca vertelt er met zachte trots over: “We bezoeken regelmatig leden die ziek zijn of niet meer kunnen komen. Soms omdat ze ouder worden, soms omdat ze alleen zijn. En dan merk je wat zo’n bezoek betekent. Je moet daar niet lang zijn, hé, een half uurtje babbelen, een luisterend oor bieden, maar dat doet zó veel.”

Liliana knikt instemmend. “Maandag nog ben ik bij een vrouw geweest. Ze was zó blij om iemand te zien. Ze zei: ‘Ik dacht al dat iedereen mij vergeten was.’ En dan weet je waarom je het doet. Je vertrekt met een warm gevoel, omdat je iemands dag beter hebt gemaakt.”

De huisbezoeken zijn niet enkel een taak, ze groeien vaak uit tot vriendschappen. “We zijn begonnen met mensen te bezoeken voor Samana,” zegt Liliana, “maar na een tijdje doe je dat gewoon uit vriendschap. Je denkt niet meer: ‘Ik ga als vrijwilliger.’ Je denkt gewoon: ‘Ik ga even langs bij iemand die me dierbaar is geworden.’”

Kleine gebaren, grote betekenis

Binnen Samana Missione neemt elke vrijwilliger spontaan zijn of haar rol op. “Ada brengt bijvoorbeeld de communie rond,” vertelt Franca. “En anderen bellen eens of gaan langs bij mensen die we al even niet gezien hebben. We doen dat niet volgens een lijst of schema, dat gaat uit het hart. Iemand zegt: ‘Die hebben we lang niet meer gezien,’ en dan gaan we gewoon langs.”

Ook het geloof speelt een verbindende rol. Liliana vertelt: “Elke zondag haal ik twee oudere dames op om samen naar de mis te gaan. Ze kunnen niet meer zelfstandig komen, dus haal ik ze op en breng ik ze daarna terug naar huis. Voor hen is dat een hoogtepunt van de week. Het zijn kleine dingen, maar ze betekenen veel. Voor hen, én voor mij.”

De vrijwilligers van Samana Missione vormen zo een netwerk van warme nabijheid, dat vaak verder reikt dan ze zelf beseffen. “Soms krijg je weken later een telefoontje,” zegt Franca. “‘Bedankt dat je langs bent geweest, dat heeft me echt goed gedaan.’ Dan weet je dat zelfs een kort moment een groot verschil kan maken.”

Een gemeenschap die elkaar draagt

De werking van Samana Missione draait volledig op vrijwillige inzet en verbondenheid. Met een stevige groep vrijwilligers en tientallen vaste aanwezigen bij elke activiteit bruist de Italiaanse missie van leven. “We werken allemaal goed samen,” zegt Franca.

“Iedereen helpt, iedereen draagt zijn steentje bij. Dat maakt ons sterk.”

De activiteiten zijn bewust eenvoudig gehouden. “We hebben niet veel middelen,” vertelt Liliana, “maar we hebben een groot hart. We zetten een tafel, een paar stoelen en wat koffie klaar, en de mensen doen de rest. Er wordt gelachen, gepraat, herinnerd. Soms vloeien er tranen, maar er is altijd iemand om een arm om je heen te slaan.”

Bij feestdagen zoals Kerstmis of Pasen doen ze iets extra’s. “Dan zorgen we voor een viering met wat lekkers erbij of een kleine attentie,” zegt Franca. “Soms nodigen we familieleden uit. Dat is belangrijk, want ook zij dragen zorg voor onze leden. En samen vieren, dat versterkt de band.”

“Samen zijn is het mooiste wat er is”

Wanneer je Franca en Liliana hoort praten, voel je dat Samana Missione meer is dan een vereniging. Het is een **gemeenschap van mensen die elkaar dragen,** in vreugde, verdriet en alledaagse momenten.

“Het mooiste aan Samana,” zegt Liliana, “is dat we elkaar echt kennen. Als iemand ziek is, als iemand verdriet heeft, dan zijn we er. Niet omdat het moet,

maar omdat we dat willen. Samen zijn, dat is het mooiste wat er is.”

Franca knikt. “Soms denk ik: we kunnen de wereld niet veranderen, maar we kunnen wel één iemand zijn dag mooier maken. En als we dat allemaal doen, dan verandert de wereld vanzelf een beetje.”

Samen bouwen ze verder aan wat hen het meest typeert: **een gemeenschap van warmte, geloof en vriendschap, een thuis voor wie dat even nodig heeft.**

“HET WINKELBUSJE IS MEER DAN VERVOER, HET IS EEN STUKJE VRIJHEID TERUGGEVEN”

INTERVIEW MET MARINA BOGAERT, COÖRDINATOR VAN HET SAMANA-WINKELBUSJE IN DIKSMUIDE

Wie in Diksmuide en omstreken minder mobiel is, hoeft zijn boodschappen niet langer uit handen te geven. Sinds 2019 rijdt het Samana-winkelbusje door de stad en de omliggende dorpen om mensen op te pikken en naar winkels te brengen, gaande van supermarkten, lokale winkels, apothekers, bakkerijen en nog zoveel meer. Maar het project is veel meer dan dat. Het gaat om zelfstandigheid, sociaal contact en soms zelfs een reddingsboei tegen eenzaamheid. We spraken met Marina Bogaert, de bezielde coördinator van het busje.

“De bus staat bij mij thuis”

Marina glimlacht wanneer ze vertelt over haar dagelijkse bezigheden.
“Eigenlijk belanden alle telefoons bij mij. Mensen die mee willen, bellen om een rit te reserveren. Dan puzzel ik: welke chauffeur kan, wie rijdt er mee als begeleider, en hoe passen we alle haltes in de route? Het busje staat bij mij thuis, dus chauffeurs komen hier om te vertrekken. Dat is soms een heel geregel, maar ik doe het met hart en ziel.”

De rol gaat verder dan administratie. “Ik probeer ook persoonlijk contact te houden met de mensen. Wanneer iemand nieuw is, ga ik vaak zelf mee de eerste keer. Dan voel ik meteen hoe die persoon zich voelt, wat nodig is en welke chauffeur of begeleider het beste past. Dat is misschien mijn achtergrond in de zorg: ik wil mensen goed omkaderen.”

Een eerste keer terug in de supermarkt

Het busje blijkt een echte levenslijn. “Sommige deelnemers zijn al jaren niet meer in een winkel geweest,” vertelt Marina. “Hun kinderen of thuiszorg deden de boodschappen. De eerste keer dat ze dan zelf weer met een winkelkar mogen rijden, dat

is pakkend. Ik heb mensen met tranen in de ogen naar buiten zien komen, gewoon omdat ze opnieuw konden kiezen wat ze in hun kast wilden hebben. Dat geeft zoveel voldoening.”

Het gaat dan ook om meer dan praktische hulp. “Het winkelbusje brengt vrijheid, maar ook sociaal contact. Mensen praten onderweg, leren elkaar kennen, soms groeien er bijna familiebanden. Je merkt dat deelnemers echt uitkijken naar hun rit. Voor sommigen is het de enige uitstap van de week.”

Niet altijd eenvoudig

Toch is het organiseren geen makkelijke opdracht. “Soms willen mensen altijd dezelfde chauffeur of

begeleider. Dat kan niet, anders loopt het in het honderd. We proberen iedereen tevreden te houden, maar we moeten grenzen stellen. Het blijft vrijwilligerswerk. Gelukkig hebben we een trouw team dat zich inzet. Elke week rijden we zo'n vijftien mensen, dat vraagt heel wat coördinatie."

En er zijn ook moeilijke momenten. "Je komt soms in schrijnende situaties terecht," vertelt Marina. "Mensen die erg eenzaam leven of die zichzelf niet meer goed kunnen verzorgen. Dan voel je dat dit werk ook sociaal werk is. Je kan niet alles oplossen, maar je kan er wel zijn. Soms betekent dat: een luisterend oor, een tas koffie, of samen even kijken hoe iemand hulp kan krijgen. Het winkelbusje is dan meer dan vervoer, het is een vorm van nabijheid."

Dankzij sponsors en vrijwilligers

Het busje zelf is mogelijk gemaakt door lokale sponsors. "Dat mogen we niet vergeten," benadrukt Marina. "Het is al de tweede termijn dat het busje kan rijden, volledig dankzij sponsors. Zonder hen was dit project nooit blijven bestaan. En natuurlijk ook dankzij onze vrijwilligers: chauffeurs, begeleiders en planners. Het zijn stuk voor stuk mensen met een groot hart."

Toekomst

Marina hoopt dat het winkelbusje nog vele jaren kan blijven bestaan. "Voor mij persoonlijk wordt het soms zwaar, ik ben 64 en steek er veel tijd in. Maar zolang ik kan, blijf ik het doen. Het winkelbusje is een fantastisch project. Je ziet mensen openbloeien en weer een stukje vrijheid terugwinnen. Daarvoor doe ik het."

Ze besluit vastberaden: "Het is misschien begonnen als een praktisch hulpmiddel, maar intussen is het veel meer. Het winkelbusje geeft hoop, vriendschap en waardigheid terug. En dat is onbetaalbaar."

HOOP GEVEN, HOOP VINDEN:
STÉPHANIE OVER VRIJWILLIGERSWERK EN ZINGEVING BIJ SAMANA

Voor Stéphanie is zingeving meer dan een woord: het is een manier van leven. Ondanks haar psychische kwetsbaarheid, fibromyalgie en vermoedelijk chronisch vermoeidheidssyndroom, vindt ze dagelijks kracht in creativiteit, schrijven, tekenen en het samen beleven van betekenisvolle momenten. Binnen Samana combineert ze deze passies met engagement: ze is vrijwilliger bij het Spirit Team, waar inspiratie en zingeving centraal staan.

“Voor mij betekent zingeving zin geven aan het leven,” vertelt Stéphanie. “Leuke, verbindende momenten maken het leven draaglijker en mooier. Het motiveert me om te blijven ontdekken, te groeien en te leren over mezelf. Zelfs op dagen dat alles zwaar lijkt, helpt het me een stukje licht te vinden.”

Haar engagement bij Samana is een manier om die filosofie concreet vorm te geven. “Inspireren geeft hoop en kracht,” zegt ze. “Het laat me niet alleen overleven, maar echt leven. Door hoop te geven en te ontvangen, voelen we een lichtpunt in de wereld. Het is een manier om betekenis te creëren, niet alleen voor mezelf, maar ook voor anderen.”

Het Spirit Team richt zich op thema’s zoals rouw, hoop en seizoensgebonden inspiratie. Gedichten, teksten, liedjes en creatieve opdrachten worden gebundeld in boekjes en online materialen voor vrijwilligers, mantelzorgers en mensen met een chronische ziekte. Het Team bestaat uit mensen met een hart voor spiritualiteit. De teams luisteren naar de noden van de doelgroep en geven de christelijk geïnspireerde traditie een eigentijdse invulling, zodat ook leden en vrijwilligers met andere inspiratiebronnen zich verbonden voelen. Door te experimenteren met nieuwe rituelen leren ze continu bij en ontdekken ze vernieuwende manieren om zingeving concreet te maken. “Zo inspireren we een groter publiek, maar ook onszelf,” legt Stéphanie uit. “We proberen steeds nieuwe manieren te vinden om mensen te raken, kleine lichtpuntjes te bieden en even uit hun dagelijkse zorgen te laten stappen.”

Hoop vindt Stéphanie overal: in gesprekken, verhalen, dagdromen, spiritualiteit en de natuur. “De seizoenen, de bloemen die bloeien, water dat stroomt, dieren die als vrienden zijn, alsook sprookjes bieden mij veel kracht. Dit alles herinnert me eraan dat niets blijvend is en dat er altijd ruimte is voor herstel en groei,” zegt ze. Ze gelooft dat zelfs kleine momenten van schoonheid en verbondenheid helpen om de innerlijke vlam brandend te houden.

Engagement speelt daarbij een grote rol. “Samen delen en bezig zijn met hoop helpt elkaar en jezelf. Het ondersteunt zowel moeilijke momenten als periodes waarin alles goed gaat. Het geeft me energie, richting en motivatie, ook op dagen dat mijn lichaam of geest het zwaar heeft.”

Verbondenheid met anderen is essentieel in haar vrijwilligerswerk. “Het toont: ‘Je bent niet alleen.’ Samen creëren we liefde, steun en betekenis in elkaars leven,” aldus Stéphanie. “Het mooiste vind ik dat we als Spirit Team niet alleen woorden verzamelen, maar ook gevoelens en ervaringen. Dat raakt mensen, zowel deelnemers als vrijwilligers, op een diepe manier.”

Haar dromen zijn zowel persoonlijk als levensgericht. “Ik wil blijven groeien, leren, mezelf beter leren

kennen en mezelf ontplooien. Persoonlijk droom ik van een tweede kindje (na mijn eerste sterrenkindje) en een leven waarin ik balans, zelfvertrouwen en liefdevolle verbondenheid kan ervaren. Het klinkt misschien ambitieus, maar deze dromen geven me een kompas voor de toekomst."

Aan wie zijn hoop kwijt is, wil Stéphanie een eenvoudige maar krachtige boodschap meegeven: "Na regen komt zonneschijn. Er is altijd ruimte voor herstel, plezier en verbinding. Zelfs als het leven zwaar voelt, kunnen kleine momenten van schoonheid en warmte ons vooruit helpen."

Een levensverhaal in elk hart

Al driekwart eeuw zetten we ons in om mensen wat meer licht, warmte en schoonheid te brengen. Van onze start als Ziekenzorg tot het Samana van nu blijft onze missie dezelfde: verbinden, versterken en écht luisteren.

Afgelopen jaar vulden we ons digitale verjaardagsvriendenboek met verhalen van onze leden. Stuk voor stuk prachtige getuigenissen die tonen hoe Samana levens raakt, van eerste ontmoetingen tot vriendschappen die voelen als familie. Elk gesprek, elke reis, elke glimlach brengt hoop, verbondenheid en het gevoel van thuiskomen. Laat je inspireren door hun verhalen van veerkracht en de warme band die we samen koesteren.

Arya D'Haeze (6 jaar)
Onze jongste vriendin

Haar verhaal startte toen haar ouders, door haar mucoviscidose, in contact kwamen met ons. En wat bleek? Al snel voelde Samana als een warme deken voor het hele gezin. Voor Arya draait het vooral om de leuke momenten. Ze vertelt zelf zo lief: "Er komen soms lieve mensen van Samana bij ons op bezoek. Dan brengen ze cadeautjes mee en we babbelen een beetje. Dat is altijd leuk!" Kleine lichtpuntjes, vol vrolijke kletspraatjes en verrassingen, die haar dag extra glans geven.

Maar er is meer dan alleen bezoekjes. Arya's ogen gaan glimmen als ze het heeft over de Samana-uitjes, zoals het "ontbijt met Sinterklaas". Samen even helemaal onbekommerd plezier maken, dat is pas echt genieten! En ook mama en papa halen hun voordeel uit Samana: "Mijn mama en papa gaan ook graag naar informatiesessies van Samana om dingen bij te leren."

Sofie Huyghe (45 jaar)
Samana? Dat is een levenswijze!

Als je Sofie vraagt wat Samana voor haar betekent, krijg je een duidelijk antwoord: "Samana is een levenswijze, geen hobby, geen tijdverdrijf, maar een levenswijze." En dat geloof je meteen als je haar verhaal hoort. Ze was amper vijf toen ze voor het eerst meeging op regionale reizen van Ziekenzorg, met de papa als vrijwilliger. Eerst dacht ze: "ach, het is 'maar

een vakantie'". Maar toen kwam 1990 en haar eerste kinderbedevaart naar Lourdes. "Wat een belevenis was het voor een klein meisje van 10 jaar... Het is een verslaving geworden," lacht ze. Lourdes werd hun jaarlijkse afspraak met de Samana-familie, waar vriendschappen uitgroeiden tot "een onbreekbare familieband."

Toen haar gezin een persoonlijk drama trof, stond die Samana-familie pal achter hen. "De Samana-familie was er op de moeilijkste momenten," herinnert Sofie zich. "Onvoorwaardelijke steun en raad." Het jaar daarop ging haar vader mee als rolstoelgebruiker, en Sofie (toen veertien) nam stilletjes en vol enthousiasme het vrijwilligerswerk over. Dit engagement groeide uit tot een levensles voor alle aspecten van haar leven. "Ik ben enorm dankbaar voor de vele enthousiaste mentors die me onbewust zoveel bijbrachten," vertelt ze. Zelfs nu medische redenen haar een stapje terug doen zetten, blijft Sofie met 100% gedrevenheid helpen. Haar mantra, ingegeven door een mentor, tekent haar vastberadenheid: "Het vraagt meer lef om te stoppen in schoonheid omwille van iets dat moeilijk gaat."

30 maart

Julius Schellens (76 jaar)
Ik wil, dus ik kan!

Zijn leven nam een onverwachte wending toen een aangeboren oogaandoening hem rond zijn twintigste steeds meer parten begon te spelen, tot hij uiteindelijk blind werd. Dit betekende een constant afscheid van vaardigheden, maar ook een groot rouwproces. **"Naast het grote materiële verlies was de drempel om deel te nemen aan het sociale leven een minder zichtbaar maar misschien nog groter rouwproces."** Maar Julius is geen man die opgeeft. Zijn levensmotto: **"Volo ergo possum – Ik wil dus ik kan,"** heeft hem erdoorheen gesleept.

Al snel werd hij actief in bestuursorganen. Lid worden van Samana was cruciaal: **"Het contact met andere personen met verschillende handicaps en langdurig zieke mensen hielp me om mezelf niet de misschien logische maar nodeloze vraag te stellen: 'Waarom ik en niet een ander?'"** Zijn ziekenbezoeker is intussen een echte kameraad geworden, die hem al jaren gezelschap houdt tijdens hun wekelijkse wandelingen. Samana gaf Julius ook een podium voor zijn passie: taal en schrijven. **"Samana heeft me al enkele keren de kans geboden om een lezing te geven,"** vertelt hij. Dit helpt hem om **"aan te tonen dat een ernstige beperking geen hinderpaal hoeft te zijn om de kwaliteiten, waarover iedereen in mindere of meerdere mate beschikt, te ontplooien en ermee naar de buitenwereld te gaan."**

Pater Bart Krijnen (89 jaar)
Oog voor elkaar

Pater Bart Krijnen heeft de evolutie van Ziekenzorg naar Samana van dichtbij meegemaakt. Voor hem is het duidelijk: de zorg, aandacht en het meeleven met zieke mensen zijn enorm vooruitgegaan. Hij is vol lof over de lokale Samana-afdelingen in Humbeek en Grimbergen, die volgens hem **veel goeds** doen. Vooral de huisbezoeken zijn cruciaal, benadrukt hij: **“Ik vind Samana-bezoeken heel belangrijk, vooral voor de zieke, of zorgende, of alleenstaande man of vrouw, of bij een gezin thuis.”** De dankbaarheid en blijdschap die deze bezoeken teweegbrengen, zijn tastbaar.

Ook de gemeenschappelijke momenten, zoals de samenkomsten rond Pasen en Kerstmis, en de daguitstappen, vindt Pater Bart waardevol. **“Zeker ook met liturgische vieringen en muziek of voordrachten.”** Zelfs op 89-jarige leeftijd ging hij in 2023 nog mee op bedevaart naar Lourdes, een plek waar hij vroeger zelf aalmoezenier was. Hij is dankbaar dat hij nog steeds zo actief kan zijn en contact kan houden met de mensen achter Samana. En wist je dat hij ook fan is van Samana-TV? “Daarnaast ben ik een fervente kijker van Samana-TV, ik leer steeds iets nieuws!” sluit hij af.

Kelly Geukens (29 jaar)
De wereld ging open op reis

Kelly Geukens vertelt een prachtig verhaal over hoe Samana haar vrijheid gaf. Lange tijd voelde ze zich onzeker door haar slechtziendheid: **“Door mijn slechtziendheid bleef ik liever op de achtergrond, het maakte me onzeker en vond het moeilijk om nieuwe mensen te leren kennen en te vertrouwen, nieuwe dingen te ontdekken.”** Maar toen nam ze een sprong in het diepe en ging mee op reis met Samana. Dat was een echt keerpunt: **“Een wereld die voor me open ging, langzaam bloeide ik open.”** Ze begon te lachen, deelde verhalen en durfde zelfs hulp te vragen, iets wat ze voordien nooit deed.

De Samana-vrijwilligers creëerden een sfeer waarin iedereen zich welkom voelde en helemaal zichzelf kon zijn. Kelly was niet langer de stille toeschouwer, maar **“gewoon een deel van de groep.”** Tijdens die reizen maakte ze veel nieuwe vrienden. Ze beleefde **“heel toffe tijden, super veel gelachen, telkens weer een leuke tijd en echt vakantie.”** Reizen met Samana heeft haar diepgaand veranderd: **“Het heeft mij leren genieten van het moment en de vrijheid. Ik besefte dat ik het ook red zonder hulp van mijn ouders.”** En door die realisatie heeft ze haar vrijheid terug gevonden, **“ondertussen bezoek ik festivals en optredens en geen drempel is nog te hoog voor mij! Ik draag de Samana familie dan ook in mijn hart.”**

Hugo Renap (76 jaar)
De kers op de taart

“De eerste activiteit waaraan ik meewerkte in onze lokale Samana-kern, toen heette dat nog ‘Ziekenzorg’, was het kerstfeest van 1979,” vertelt Hugo Renap trots. Dat markeert het begin van maar liefst 45 jaar vrijwilligerswerk, waarvan 40 jaar als voorzitter in Pulle. Ruim tien jaar geleden leerde hij via Samana het echtpaar Andrea en Louis kennen, twee mensen die meteen indruk maakten. “Wat mij van in het begin opviel was hun enorme gastvrijheid.” Zelfs na hun verhuizing naar het woonzorgcentrum bleef Hugo’s bezoekje op donderdag een vaste afspraak. Na Louis’ overlijden bleef hij Andrea wekelijks bezoeken. Andrea’s loyaliteit was hartverwarmend. Als ze met haar zonen op pad zou gaan, zei ze steevast: **“Nee, vandaag kan ik niet weg, want dan staat Hugo voor de deur.**” Zelfs toen haar zicht afnam, herkende ze Hugo’s stem en begroette ze hem met een oprechte glimlach: **“Dag Hugo, blij dat je gekomen bent, trek de ijskast maar open en neem een drankje.”** Een mooi voorbeeld van haar zorgzaamheid was toen Hugo op dieet moest. De week erna stond er zelfs **“suikervrije limonade”** in haar koelkast.

Hugo koestert de vele diepzinnige gesprekken die ze voerden. Vlak voor Andrea’s overlijden deelde ze een moedige gedachte, ondanks haar pijn: **“Als er nà de dood toch eens geen leven moest zijn, dan zie ik jou niet meer.”** Haar verlangen om te blijven leven, omwille van de banden die ze koesterde, raakte Hugo diep. Zijn laatste bezoek, drie dagen voor haar overlijden op 95-jarige leeftijd, blijft hem bij. **“Ik mis haar nog altijd heel erg!”** concludeert hij. De onvergetelijke impact van zijn jarenlange bezoeken werd prachtig bevestigd door Andrea’s zoon, die hem liet weten: **“Ik zal nooit vergeten hoe blij ons vader en ons moeder waren met jouw bezoekjes!”** Voor Hugo is dit de essentie van zijn inzet: **“Dat is de kers op de taart van Samana, dààr doen we het voor!”**

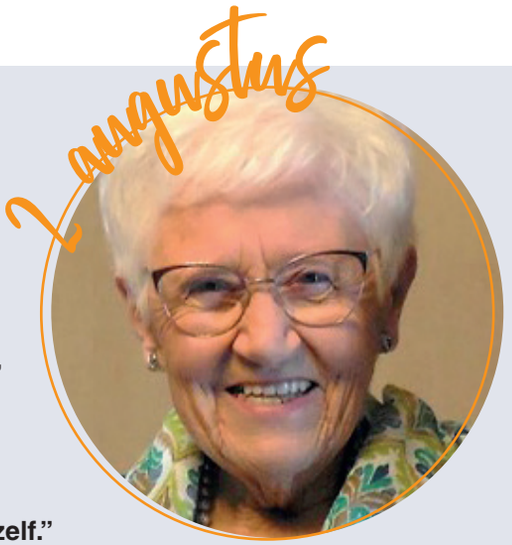
Irma Delanghe (100 jaar)
Een leven lang warme banden

Irma Delanghe met haar 100 jaar, is een levende schatkist vol Samana-verhalen. Geboren in Aartrijke, bracht ze het grootste deel van haar leven door in Diksmuide, waar ze jarenlang een toegewijde vrijwilliger was bij Samana. Ze ging bij mensen langs, bracht troost en gezelligheid. Toen dat vijf jaar geleden niet meer kon, aarzelde Irma geen moment en bood ze aan om eenzame mensen telefonisch te contacteren. Zo mooi, die drang om er voor anderen te zijn!

Hoewel Irma zelf nu niet meer actief is als vrijwilliger, geniet ze volop van de bezoekjes van vrijwilligster Liesbet Kino. **“We voelen ons thuis bij elkaar en dat geeft een warm gevoel,”** vertelt Irma. Het geeft haar een

warm gevoel om te zien dat er nog steeds mensen zijn die om elkaar geven. **“Ik vind het fijn om te merken dat er nog altijd mensen zijn die er zijn voor de anderen.”** Irma kijkt vol spanning uit naar haar honderdste verjaardagsfeest, en ze kan het zelf nauwelijks geloven: **“kan niet geloven dat er nu een ‘eentje’ voor mijn leeftijd staat.”**

Mia Daems (92 jaar)
Een hart dat ziet en luistert



Mia Daems is de warmte zelve en belichaamt perfect waar Samana om draait: persoonlijke aandacht en ziekenbezoek. Haar Samana-verhaal begon in 1998, toen haar man ziek werd en een collega en bestuurslid van Ziekenzorg, hen vaak bezocht. Mia, opgegroeid in een sociaal gezin, voelde zich meteen aangesproken door de warme sfeer. Al snel wilde ze deel uitmaken van de groep. Op de eerste vergadering leerde ze **“harde werkers met een groot hart”** kennen en begon ze zelf met bezoeken. Voor Mia is het duidelijk: **“De gesprekken tijdens een ziekenbezoek geven niet alleen de zieke voldoening, maar ook altijd de bezoeker zelf.”**

Tijdens de ziektejaren van mijn man kon ik er niet altijd zijn, maar achter de schermen bleef ik alles nog wel volgen. Na zijn overlijden in 2002 werd ze terug benaderd door de leiding. **“De groep heeft mij toen heel erg gesteund en dat betekende heel veel voor mij!”** Niet veel later kreeg ze de vraag om verantwoordelijke te worden voor nieuwe zieken, een taak die ze nu samen met een goede vriendin met veel plezier doet. Mia hoopt nog heel lang **“in deze mooie vriendengroep te kunnen vertoeven en tegelijkertijd de zieken een hart onder de riem te steken.”**

Ruth Allewaert (50 jaar)
Creativiteit en verbinding: Mijn eigen kleuren

“Ik volg soms samen met mijn mama een info namiddag of workshop van Samana,” vertelt Ruth Allewaert, die dit jaar haar 50ste verjaardag viert. Samen beleven ze veel plezier: **“We amuseerden ons al enorm.”** Voor Ruth betekent deel zijn van deze groep veel: **“Zoveel... vriendschap, verbinding, wijsheden, een lach en een traan, info...”** Ze kijkt terug op “heerlijke vakanties” en hoe ze **“verwend werd op infomomenten.”**

Haar meest memorabele moment draait om creativiteit: **“Mijn mooiste moment is een schilderij dat ik maakte onder begeleiding van Stijn Felix.”** De lessenreeks, getiteld ‘Ontdek de kunstenaar in jezelf’, was

een schot in de roos. **“Ik schilder nog steeds, maar dit is een van mijn beste werken,**” zegt Ruth trots over het schilderij dat nu bij haar ouders hangt. Dit bewijst hoe deze gemeenschap niet alleen verbindt, maar ook verborgen talenten aanwakkert en nieuwe passies doet ontstaan.

Josiane Claesen (61 jaar)
Mijn tweede leven

Josiane Claesen deelt een bijzonder persoonlijk verhaal over hoe ze, ondanks chronische pijn, weer zin in het leven vond dankzij Samana. Al sinds haar dertiende kampt Josiane met pijn. Een noodlottige val in 2005 verergerde alles en na veel zoeken kreeg ze in 2010 de diagnose ‘spondyloartritis’. Deze chronische pijn had een enorme impact op haar leven: **“Ik kon niet gaan werken en thuis kon ik ook al niet veel doen. Herhaaldelijk vroeg ik me af wat ik hier nog deed en ik voelde me dus erg nutteloos.”**

Maar toen kwam er een psycholoog, een fantastische vrouw, die haar op het spoor zette van vrijwilligerswerk. Zo kwam Josiane terecht bij de werkgroep Belangenbehartiging van Samana. **“Ik voelde me meteen op mijn plaats en werd heel warm opgenomen in die groep. Het maakte dat ik mij niet meer zo nutteloos voelde en dat ik weer een doel had. Dank u wel, Samana!”** Het besef dat ze, met wat aanpassingen, nog heel veel kon doen, leidde tot meer vrijwilligerswerk, vooral vanuit huis. Zelfs haar oude passie voor astronomie bloeide weer op, wat haar hielp de pijn te relativeren. **“Dit alles maakt dat ik niet meer zoveel bezig ben met mijn chronische pijn, ik heb opnieuw zin in het leven.”**

Shauni Boeykens (32 jaar)
Balanceren op de koord van het leven

“Ik heb lactose-intolerantie, prikkelbaredarmsyndroom, chronische spanningshoofdpijn, episodische migraine & fibromyalgie. Kortom: een zeer overgevoelig zenuwstelsel met chronische overprikkeling.” Shauni haar dagen zijn een constante evenwichtsoefening: “Mijn ziekte is elke dag een hele kunst om te balanceren op een dunne koord van voldoende actief blijven en toch voldoende rust en ontspanning hebben.” Ze mist het spontane leven enorm: “Alles moet gepland worden en op voorhand berekend worden. Zo heb ik dan gedwongen rustmomenten op momenten dat ik liever gewoon echt ten volle van mijn leven zou genieten.” Dit alles leidt tot een gevoel van controleverlies en het gemis van onbezorgdheid.

Wat Samana voor Shauni betekent, is vooral het helende contact met lotgenoten. Ze vindt hier “mensen met een veranderd perspectief op het leven net als ik, niet enkel de bril van ‘doorgaan/presteren/ratrace’.” Het is de plek waar ze “geen vooroordelen” ervaart en mensen ontmoet die “weten hoe het voelt om dagelijks beperkt te worden door je lichaam, met een geest die vaak erg ambitieus is.” Haar boodschap aan anderen met een chronische ziekte is duidelijk: “Wees mild voor jezelf en je lichaam.” Ze benadrukt: “Verbinding met anderen blijft levensnoodzakelijk. Het gevoel ertoe te doen, lid te zijn van een gemeenschap, elkaar te kunnen reguleren/inspireren.”

Louis Deca (80 jaar)
Verbonden blijven, ook als het leven vertraagt

Louis Deca leerde de kracht van Samana vooral kennen dankzij zijn vrouw Henriette, die jarenlang als vrijwilliger achttien zieke en eenzame mensen in Haacht bezocht. “Met haar warme glimlach en luisterend oor bracht ze licht in het leven van anderen,” vertelt Louis. Toen later bij Henriette jong-dementie werd vastgesteld, veranderde hun leven grondig. Toch opende haar inzet ook zijn ogen voor het belang van kleine momenten van nabijheid en zorg. “Het maakte me bewuster van hoe waardevol verbinding is, niet alleen voor wie helpt, maar ook voor wie hulp nodig heeft.”

Na zijn pensioen werd Louis zelf koster en organist, een rol die hij met veel liefde vervulde. Toen hij moest stoppen om voor Henriette te zorgen, was dat zwaar, maar hij vond steun in de gemeenschap rond hen. Inmiddels wonen ze samen in een zorgwoning bij hun zoon. “We zijn nu niet meer de zorgenden, maar worden gedragen door anderen die blijven komen, bellen en vragen hoe het gaat. Dat is het mooie aan Samana: het stopt niet als het moeilijk wordt. Henriette gaf jarenlang haar tijd en hart aan anderen, en nu mogen wij die warmte opnieuw ontvangen. Dat is echte gemeenschap.”

Vrijwilligers portretten

Samen op Tandem: Amandine en Pierre over vertrouwen, vriendschap en vrijheid

> “Fietsen is voor mij meer dan beweging: het is een stukje vrijheid, een sociaal moment en een stukje vakantie.”
>
> **- Amandine Ceelen**

Amandine Ceelen (69 jaar) en Pierre Bol (71 jaar) zijn het levendige bewijs dat samen fietsen meer kan betekenen dan alleen sport. Door de duowerking verbonden, creëren zij een warme band en geven ze invulling aan beweging, contact en wederzijdse steun.

Twee levens, één tandem

Amandine is een actieve vrouw die altijd gewerkt heeft als verkoopster. Ze is kunstminnend, betrokken bij vrijwilligerswerk en trotse grootmoeder van drie kleinkinderen. “Het is soms druk,” zegt ze, “maar het gaat goed.” Pierre kwam in 1997 vanuit Nederland naar België, oorspronkelijk uit Rozendaal, een lange reis die hij daarna nog vaak maakte om bij zijn familie te zijn. Sinds 2010 heeft hij te maken met

problemen aan zijn zicht, wat hem uiteindelijk in de invaliditeit bracht. Van Antwerpen verhuisde hij tijdens de eerste lockdown naar Roeselare, waar hij nu nog steeds woont.

Hoe vonden ze elkaar?

“Voor mij was het fietsen en buiten zijn een manier om terug op te bouwen na mijn operatie,” vertelt Amandine. “Ik kon eerst maar zes kilometer fietsen, maar ik wilde verder werken aan mijn herstel.” Via de site van Roeselare vond ze de duowerking van Samana, waar medewerkster Jozefien hen uiteindelijk aan elkaar koppelde. “Zij en Pierre zochten iemand en het klikte tussen ons.”

Pierre blikt terug: “In Antwerpen fietste ik elke week met de ‘Markgrave’, een vereniging voor visueel beperkte mensen. Maar hier in Roeselare was er niets gelijkaardigs. Na anderhalf jaar zoeken vond ik eindelijk iemand die met me wilde fietsen. Het was moeilijk om mensen te vragen om dat te willen doen met mij, want dat ligt niet in mijn aard.”

Samen fietsen: een avontuur in vertrouwen

Amandine en Pierre vertellen vol enthousiasme over hun fietstochten. “We vertrekken meestal rond 11 uur, fietsen een mooie route, dan eten we samen. In de zomer sluiten we af met een kopje koffie bij de partner van Pierre,” zegt Amandine. Afstanden variëren van 12 tot soms wel 50 kilometer. “We zijn al eens van Roeselare naar Ieper gefietst,” vult Pierre aan, “met pauzes natuurlijk. Dat was een hele tocht!”

“Ik stuur na onze tocht Amandine ook altijd een appje met het aantal kilometers dat we gereden hebben en de verbrande calorieën”, vertelt Pierre. “Zo weet ze ongeveer wat ze verbrand heeft. Zelf vind ik dat niet zo spannend, maar via mijn horloge houd ik wel de route en de kilometers nauwkeurig bij.”

Het vertrouwen is cruciaal. “Mijn zicht wordt op een meter afstand wazig. Ik kan niet sturen, dat doet Amandine,” legt Pierre uit. “In het begin was het wennen om goed af te spreken hoe en wanneer we afstappen. De tandem is lomper dan een gewone fiets, en als je niet goed communiceert, kan het snel misgaan. Maar met ervaring wordt het makkelijker.”

Amandine herinnert zich haar opvoeding met fietsen in bosrijke gebieden met hoogteverschillen, wat haar hielp om vertrouwen te krijgen op de fiets. Dat kwam haar goed van pas om met de tandem te leren rijden: “Ik moest vooral leren rekening houden met putten, overwegen en het verkeer in Roesela-

re met de tandem. Mijn verantwoordelijkheid voor Pierre is groot, dus veiligheid staat altijd voorop! Je kunt het een beetje vergelijken met rijden met een aanhangwagen achter je auto: je kunt niet zomaar elke beweging maken." Maar Amandine bouwde het rustig op, eerst buiten de stad en dan langzaam in het drukker verkeer.

Het geheim van de tandem

"Het is echt samenwerken," zegt Pierre met een glimlach. "Als het bergop gaat, trap ik mee, anders niet." Amandine lacht: "En soms moet ik hem vragen niet te snel te gaan, want hij heeft veel kracht in zijn benen!" Maar iedereen heeft zijn plezier, zo voegt Amandine toe: "Ik mag kiezen waar we naartoe fietsen en Pierre volgt gewoon. Het is voor hem telkens een verrassing."

De tandem is niet alleen een vervoermiddel, maar ook een metafoor voor hun samenwerking. "Je moet duidelijk communiceren, in hetzelfde ritme zitten. Je voelt elkaar aan," zegt Amandine. "Na een tocht voel ik me beter en is mijn lichaam minder stijf: de natuur, de beweging, het doet me echt deugd én Pierre geniet er ook van. Een dubbele win-win situatie!"

Door weer en wind, altijd samen

"Zelfs tijdens een hagelbui gaan we fietsen," vertelt Amandine. Pierre knikt instemmend: "We hebben een vrijblijvende afspraak die we telkens plannen. Als het niet lukt, schuiven we gewoon door naar een nieuwe datum. Het is belangrijk om het vast te houden, want zonder afspraak stel je het uit."

Ze fietsen 1 à 2 keer per maand, meer in de zomer dan in de winter en maken telkens nieuwe plannen. “Het geeft voldoening om samen iets te doen en elkaar te ondersteunen,” zegt Amandine. “Als je samen een berg beklimt of tegen de wind fietst, deel je het leed en trek je elkaar erdoor.”

Een droom en een oproep

Hun verhaal stopt niet bij hun eigen duo. “We willen graag meer mensen enthousiast maken om samen op een tandem te fietsen,” vertelt Pierre. “In West-Vlaanderen is zo’n initiatief nog vrij zeldzaam, terwijl er veel mensen met een visuele beperking zijn die hier écht baat bij zouden hebben.”

Ze dromen van een kleine, gezellige club van vijf à zes mensen uit de buurt die samen kunnen fietsen. Geen grote groepen, maar een hechte groep waarin iedereen mee kan. “In Brugge bijvoorbeeld is de fietsinfrastructuur al erg goed aangepast voor visueel beperkte mensen,” zegt Pierre. “Daar zou zo’n initiatief perfect kunnen groeien.”

Amandine en Pierre hopen dat hun verhaal anderen inspireert om ook de stap te zetten. “Ken je iemand met een visuele beperking, een oudere familielid, of gewoon iemand die graag fietst maar wat extra steun kan gebruiken? Nodig ze dan uit om samen te fietsen,” zegt Pierre. “Het gaat vooral om samen plezier maken en vertrouwen opbouwen.”

Voor wie twijfelt: gewoon doen!

Amandine wil graag iets meegeven aan mensen die twijfelen om bij de duowerking te gaan: “Doe iets wat je graag doet, dan hou je het vol. Voor mensen met oriëntatieproblemen is tandemfietsen bijvoorbeeld heel fijn, maar ook voor ouderen die zich minder veilig voelen alleen. Het is goed voor je immuniteit, en het sociale aspect is even belangrijk.”

Ze benadrukt: “Je zit dicht bij elkaar, je moet communiceren, samenwerken. Het is echt een goede keuze voor mij. En Pierre is een geweldige partner om mee te fietsen.”

Pierre sluit af: “Voor mensen zoals ik dreigt vaak een sociaal isolement. Samen fietsen, of gewoon eens samen koffiedrinken, maakt al een groot verschil.”

Meer weten?

Samana organiseert regelmatig informatiebijeenkomsten en webinars over de duowerking. Meer weten over hoe duowerking jou kan helpen of zelf vrijwilliger zijn? Schrijf je dan in via www.samana.be/duowerking en ontdek de mogelijkheden!

“Vrijwilligen zit in mijn genen”

Ria over tien jaar Samana-vakanties

Wie Ria spreekt, merkt het meteen: haar hart klopt voor vrijwilligerswerk. “Ik denk dat het er altijd al in gezeten heeft,” zegt ze met een glimlach. “Vanuit de Chiro, via het jeugdwerk… het is gewoon gegroeid. Als je het eenmaal in je bloed hebt, laat het je niet meer los.”

Van kattenkampen naar Samana

Ria’s vrijwilligersverhaal begint lang voor haar tijd bij Samana. Jarenlang was ze actief bij de ‘kattenkampen’, vakanties voor kinderen en jongeren. “Dat deed ik vanaf 1972 tot 1986,” vertelt ze. “Maar toen kwamen er kinderen in mijn eigen leven en werd het combineren met werk te zwaar. Ik heb toen tegen mezelf gezegd: als ik later terug tijd heb, ga ik opnieuw mee op vakantie, maar dan met volwassenen. En zo is het gegaan.”

Toen ze in 2016 met pensioen ging, greep ze haar kans. Samen met haar goede vriendin Mirjam volgde ze de driedaagse vrijwilligerscursus van Samana. “We wilden er echt samen voor gaan. Het geeft steun om zo’n vakantie te doen met iemand die je goed kent. Sindsdien hebben we er een traditie van gemaakt om elk jaar samen te plannen. We zitten naast elkaar met de brochure en zeggen: die past, die ook… en hop, inschrijven!”

Een koffer vol bestemmingen

Sinds haar eerste reis naar Nieuwpoort heeft Ria al heel wat bestemmingen gezien: Oostende, de Kosmopoliet, Zandvoort, Beekbergen, Duitsland, Oostenrijk, Griekenland… “Na drie jaar mochten we verder uitzwermen en dat was geweldig. je leert nieuwe mensen en plekken kennen.”
Ze lacht: “Mirjam en ik slapen meestal samen op een kamer, maar aan tafel zitten we bijna nooit naast elkaar. We vinden het juist leuk om met verschillende mensen contact te maken. Zij gaat graag wandelen of helpt met verzorging, ik neem vaak

de creatieve activiteiten op mij. Zo vullen we elkaar mooi aan."

Favoriete herinneringen

Vraag Ria naar haar favoriete vakanties en haar ogen beginnen te stralen. "Oostenrijk, in Ehrwald, dat was zó mooi. Elke dag op stap, prachtige natuur… Of Griekenland vorig jaar, een echte cultuurvakantie. Daar hadden we al een paar keer voor ingeschreven en eindelijk lukte het."

Soms zit het mooiste in een klein moment. "In Ter Duinen hadden we eens een man mee van 98 die nog nooit de zee had gezien. Hij woonde zijn hele leven op een boerderij. Toen hij daar voor het eerst stond, was dat magisch. Dat vergeet ik nooit. Je zag pure verwondering in zijn ogen."

Humor onderweg

Niet alle herinneringen zijn puur ontroerend, er zijn ook momenten waarop iedereen in lachen uitbarst. “In Vayamundo hebben we eens vastgezeten in de lift,” vertelt Ria. “Met zes man, waaronder moeder en dochter uit Turnhout die we toevallig vaker tegenkwamen op vakantie. Het duurde even voor de brandweer ons bevrijdde. Achteraf konden we er met z’n allen smakelijk om lachen.”

Een andere keer was er in Oostenrijk een busrit waarbij Ria en Mirjam ineens als busverantwoordelijken moesten inspringen. “We waren met z’n tweeën en ik had nog niet eens een gsm mee, dat is echt lang geleden. Ik kreeg er eentje van Samana tijdens de vakantie, om bereikbaar te zijn. Natuurlijk was er onderweg meteen een probleem, dus ik zat te bellen met Mechelen om alles te regelen. Dat was even stressen, maar het kwam goed. Je leert improviseren.”

Meer dan een vakantie

Voor Ria gaat het vrijwilligerswerk verder dan alleen uitstappen begeleiden. “Je moet openstaan voor de zorgen die erbij komen kijken. Soms is de verzorging zwaar, maar als je dat samen met een professional doet, lukt dat prima. En je krijgt er zóveel voor terug.” Ze weet uit eigen ervaring hoe waardevol deze vakanties zijn. “Mijn vader kreeg een herseninfarct en kwam in een rolstoel terecht. Hij en mijn moeder gingen daarna met Samana op vakantie. Dat gaf hen zoveel plezier én zelfstandigheid. Dat gun ik anderen ook. Je ziet mensen opbloeien. Sommigen zouden zonder Samana nooit meer op vakantie kunnen.”

Kleine ontmoetingen, grote indruk

Soms blijven de verhalen van deelnemers hangen. “Er was een jong meisje dat meeging als deelnemer, terwijl haar moeder vrijwilliger was. Ze zei: ‘Normaal zorgt mama voor mij, maar nu moet ze dat opnieuw doen omdat ik ziek ben geworden.’ Zoiets raakt je. Je beseft dat deze reizen niet alleen ontspanning bieden, maar ook emotionele ruimte.”

Of de mensen die voor het eerst iets meemaken. “Je ziet vaak pure vreugde bij kleine dingen, een wandeling langs de zee, een gezellig avondje bingo, samen knutselen. Voor ons lijkt het vanzelfsprekend, maar voor hen is het bijzonder.”

TOEKOMSTPLANNEN

Ria hoopt nog lang mee te gaan. “Vroeger mocht je maar tot je 70e mee, maar nu kan het langer. Zolang ik fit ben, blijf ik meegaan. Het is soms vermoeiend, maar het plezier en de dankbaarheid van de mensen maken alles goed.”

Met een knipoog voegt ze toe: “Ik moet alleen zorgen dat voor mijn man thuis alles in de koelkast ligt, dan redt hij zich wel. En ik? Ik ben alweer aan het aftellen naar de volgende vakantie.”

“Zolang ik het kan, blijf ik mijn steentje bijdragen”

Adelin Van Eenhooge over 45 jaar inzet voor Samana Zandvoorde-Oostende

Wanneer je Adelin Van Eenhooge ontmoet, straalt hij tegelijk rust en gedrevenheid uit. Al 45 jaar zet hij zich vrijwillig in bij Samana en sinds het jaar 2000 leidt hij de werking in Zandvoorde-Oostende als voorzitter. Voor hem is het engagement vanzelfsprekend: “We doen het omdat het nodig is. Want zonder ons zou er voor veel mensen veel minder verbinding zijn.”

Een leven lang vrijwilligerswerk

Adelin stapte in 1980 voor het eerst binnen bij Samana. “Toen was ik begin de dertig. Intussen ben ik bijna 75, maar ik blijf dit doen zolang het lukt,” vertelt hij. “Ik ben ooit begonnen met bezoeken en kleine taken, en groeide door naar voorzitter. Eigenlijk zou er opvolging moeten komen, maar dat is niet eenvoudig. Toch vind ik dat we ons werk niet mogen laten stilvallen.”

Warmte en nabijheid

De werking van Samana Zandvoorde-Oostende draait rond nabijheid. “Onze kernactiviteit is de huisbezoeken bij thuisgebonden mensen. Daarnaast hebben we onze bezigheidsclub, waar een 20 à 30 mensen elke maand samenkomen om te kaarten, rummicub te spelen of gewoon een gezellige namiddag te beleven. En we organiseren jaarlijks een achttal activiteiten: culturele optredens, lezingen rond gezondheid of veiligheid, en natuurlijk onze feesten met Pasen, Kerstmis en op de Dag van de Mensen met een Chronische Ziekte. Die momenten geven veel verbondenheid.”

Een actie die alles mogelijk maakt

Elk jaar organiseert Samana een grote tombola. De basiswerking Zandvoorde-Oostende doet daar trouw aan mee door zelf massaal boekjes te verkopen. “Zonder die actie zouden wij onze werking niet kunnen doen,” zegt Adelin beslist. Met acht vrijwilligers en drie echte ‘superverkopers’, die elk meer dan honderd boekjes aan de man brengen, haalt de groep telkens een mooi resultaat. “Het vraagt inspanning, maar het geeft voldoening omdat de opbrengst rechtstreeks terugvloeit naar onze werking: activiteiten, kaarten en attenties voor leden, of een gezellige receptie. Mensen waarderen dat.”

Verkoop in verandering

Doorheen de jaren veranderde de manier van verkopen sterk. “Vroeger konden mensen makkelijk cash betalen, maar vandaag hebben velen geen geld meer in huis. Soms moeten we twee keer teruggaan of missen we verkoop. Daarom bekijken we om volgend jaar ook met Payconiq te werken. We moeten meegaan met de tijd om iedereen de kans te geven ons te steunen.”

Het geheim van succes

Wat het geheim is van hun verkoop? Volgens Adelin zit dat in de persoonlijke aanpak. “Deur aan deur gaan blijft de beste manier. Mensen appreciëren het dat je persoonlijk langskomt. En wij maken er een punt van om iedereen te bedanken. Na de trekking bezorgen we een lijst met de winnende nummers én een woord van dank. Ook wie geen prijs heeft, voelt zich toch gezien. Dat maakt dat mensen ons het jaar nadien opnieuw steunen.”

Hoop voor de toekomst

Ondanks de uitdagingen blijft Adelin optimistisch. “We hebben een klein team, maar we zetten samen de schouders eronder. Natuurlijk hoop ik dat er ooit opvolging komt, mensen die de fakkel willen opnemen. Want dit werk is waardevol: we halen mensen uit hun isolement en brengen hen samen. Zolang ik het kan, blijf ik dat doen. Want Samana betekent veel, niet alleen voor de leden, maar ook voor ons als vrijwilligers.”

Vernieuwing & Dromen

Een vooruitblik op innovatie,
inspiratie en verwezenlijkte dromen.

Innovatieve initiatieven

Van pen naar publicatie:

Annie De Troyer (80) heeft het schrijven altijd in haar bloed gehad. Wat begon als een noodzaak in een nieuw, onbekend land, groeide uit tot een diepgewortelde passie en uiteindelijk tot een succesvolle schrijfcarrière. In dit interview deelt Annie hoe haar pen haar trouwe bondgenoot werd en hoe een onverwachte wedstrijd van Samana haar de weg baande naar de wereld van het publiceren..

Een nieuw leven in Luxemburg: De pen als redding

Het jaar 1969 markeerde een nieuw hoofdstuk in het leven van de jonge Annie. Net getrouwd, vertrok ze met haar man en twee jonge kinderen naar Luxemburg. Haar man was daar al zes maanden werkzaam voor de Europese Commissie, en door een gecompliceerde zwangerschap was een eerdere verhuizing niet mogelijk geweest.

“6 januari 1969 schreven we in de agenda,” herinnert Annie zich. Het was een winter met pakken sneeuw en ijs op en langs de wegen, maar ondanks de barre omstandigheden was het gezin gelukkig dat ze weer samen waren. Toch bracht de verhuizing ook uitdagingen met zich mee, vooral op sociaal vlak. “Ik kende er geen sterveling toen we er op Driekoningendag van 1969 aankwamen,” vertelt Annie. Alleen een collega van haar man en de huisbaas waren bekende gezichten. “Veel gelegenheid om mensen te leren kennen kreeg ik niet in die winter,” legt Annie uit. Internationale telefoongesprekken waren “peperduur,” waardoor ze al snel overstapte op een andere manier van communiceren: **lange brieven schrijven.**

Tussen het zorgen voor de baby’s door ontstond een levendige correspondentie met vrienden en familie. “Er ging haast geen dag voorbij zonder dat ik al schrijvend mijn leven vertelde aan familie en goede vrienden. Die gelukkig ook de tijd namen om me te antwoorden.” Annie ervoer het schrijven als een ware redding. Ze miste haar vertrouwde omgeving in België, de dagelijkse diepgaande gesprekken met collega’s in de lerarenkamer, en de nabijheid van haar familie. De pen werd haar “troost” in momenten van eenzaamheid en heimwee. “Mijn pen werd mijn redding in vele momenten van eenzaamheid.”

Een levenslange liefde voor het geschreven woord

Schrijven was voor Annie al van jongs af aan een hobby. Ze herinnert zich dat ze op de lagere school al veel brieven schreef aan een penvriendinnetje. Later had ze zelfs een penvriend in Ierland, Joan Kidd uit Cork, om haar Engels te oefenen. “Ik wilde

zo graag mijn Engels oefenen. En stiekem hoopte ik haar later eens te mogen gaan bezoeken."

In haar dertigjarige periode in Luxemburg, werd het schrijven van lange brieven een vast patroon. Zelfs toen ze eenmaal een nieuwe kring van kennissen en vrienden had opgebouwd en, na een aantal jaren zelfs weer geliefde collega's had, bleef het een vaste gewoonte. Ze vertelt hoe ze, wanneer de kinderen sliepen, haar "mooi-lederen correspondentiemap" tevoorschijn haalde. Later verruilde ze deze voor een "handig draagbare Olivetti" typemachine en nog later voor een computer. Annie benadrukt het contrast met het heden: "Men vergete niet dat er toen geen GSM, geen Iphone, geen goedkoop telefoneren met whatsapp of messenger bestond. Het leven in de jaren zestig, zeventig en tachtig van de jaren negentienhonderd was zo totaal anders, vooral voor wat de private communicatiemogelijkheden betrof. Brieven schrijven was nog erg in trek."

De pen als bondgenoot: Van hobby naar auteur

In de jaren negentig, stuitte Annie op een advertentie die haar leven zou veranderen. Tijdens een bezoek aan haar vader in het rusthuis las ze de aankondiging van een schrijfwedstrijd van Ziekenzorg (nu Samana) met de veelzeggende titel **"De pen als bondgenoot".** De titel resoneerde onmiddellijk met haar. "Het was een warme wolk in mijn gezicht! Een 'bondgenoot' was mijn pen al mijn hele leven geweest," zegt ze. De

wedstrijd, georganiseerd door Ziekenzorg, zou de bekroonde verhalen bundelen in een boek.

Annie wist meteen dat ze moest meedoen. “Niemand beter dan ik kon getuigen dat ‘de pen’ een bondgenoot IS! Een geallieerde strijder in de dagelijkse struggle for life. Het schriftelijke woord kan zoveel innerlijke roerselen opvangen, weergeven, bewerken, helpen verwerken.”

De wedstrijd riep op tot verhalen over de eigen ziekte, of de ziekte van iemand die de auteur dierbaar was. Annie dacht geen moment na. Ze besloot te schrijven over haar 85-jarige vader, die net een hersentrombose had overleefd en soms last had van waanvoorstellingen. “Mijn zieke vader, 85 jaar oud, had me de week ervoor een raar verhaal verteld. Over een oud alleen- en leegstaand ‘huis bij de beek’ waar onbekenden hem steeds naartoe brachten. Duidelijk een waanvoorstelling.”

Nog geen week later was haar verhaal, getiteld **‘Het huis bij de beek’,** op de bus. Haar jarenlange ervaring met het vertellen van uitvoerige verhalen in brieven kwam haar goed van pas. Tot haar grote verrassing werd haar inzending geselecteerd door de jury voor publicatie in het boek De Pen als Bondgenoot, uitgegeven door Garant. “Ik werd op slag co-auteur bij een heuse uitgeverij! Het gaf me een ongelofelijke boost.”

Het verhaal werd niet alleen gedrukt, maar ook gewaardeerd door Jessie De Caluwé, die fragmenten voordroeg tijdens vertelnamiddagen georganiseerd rond het boek. Voor een hobbyschrijver was dit een droom die uitkwam. “Wie zelf al eens wat schrijft, weet hoeveel het voor een hobbyschrijver betekent om zijn eerste verhaal of gedicht gedrukt te zien in een ‘echt’ boek.” Hoewel ze al eerder schrijfwedstrijden had gewonnen en haar “lange-brieven-schrijven” door vrienden als “halve romans” werden omschreven, betekende deze publicatie het officiële begin van haar “hobbyloopbaan als ‘auteur’.” Sindsdien heeft ze drie dichtbundels en één jeugdboek op haar naam staan. “Maar het zaadje tot het echte publiceren in boekvorm werd in de grond gestopt door de enorme aanmoediging die ik van Samana kreeg.”

Annie De Troyer publiceerde o.a.: Groeikracht onder de schors (2002), Niet alle zwart is hermetisch (2008), Niet zonder Bonito (jeugdboek, 2014), en Schakels (2022).

Goed nieuws voor wie inspiratie haalde uit het verhaal van Annie De Troyer!
De verhalenwedstrijd “De pen als bondgenoot” keert terug.

Deze hernieuwde editie bouwt voort op de vele verhalen en dromen die Samana hebben bereikt van mensen die hun ervaringen willen delen en zo meer aandacht willen vragen voor het leven met een ziekte. Het initiatief biedt opnieuw een platform voor patiënten, mantelzorgers en hun naasten om hun stem te laten horen en de kracht van het geschreven woord te benutten. Houd de kanalen van Samana in de gaten voor meer informatie over hoe je kunt deelnemen en jouw verhaal kunt delen.

“Zichtbaarheid is niet vanzelf-sprekend, maar wel noodzakelijk”

Eva nam deel aan de Samana-projecten Inzicht en Tussen de regels. Via fotografie en tekst leerde ze zichzelf opnieuw kennen én kon ze haar stem laten horen.“Zolang mensen met een chronische ziekte niet zelf spreken, blijft onze samenleving doof voor hun verhaal.”

De kracht van zichtbaar worden

De creatieve projecten Inzicht en Tussen de regels van Samana brengen mensen met een chronische ziekte samen om hun verhaal te delen via beeld en woord. Voor Eva betekende die deelname een kantelpunt.

“Na jaren van onzichtbaarheid wilde ik iets doen met zichtbaarheid,” vertelt ze. “Ik stelde me kandidaat voor Inzicht, en dat was best spannend, want ik ben van nature iemand die zich eerder terugtrekt. Maar juist daarom wilde ik het proberen. Het voelde als een kans om uit mijn schaduw te stappen en mezelf opnieuw te ontmoeten.”

Het project raakte haar diep. “Het ging niet alleen over tonen, maar ook over spreken. Mensen weten vaak niet wat het betekent om met een chronische ziekte te leven. Als wij zelf niet vertellen wat dat is, blijft het stil. Ik voel het als een maatschappelijke opdracht om mijn stem, en die van anderen, te laten horen.”

Schrijven als reddingsboei

Schrijven is voor Eva een levenslijn. “Het is een dialoog met mezelf: wie ben ik, hoe voel ik me, wat betekent het om te leven met een chronische ziekte?

Ik doe veel aan poëzie en dagboekschrijven. En altijd met de hand," glimlacht ze. "Er is een directe verbinding van hart naar hand. Typen is afstandelijker, schrijven met pen is intiemer, eerlijker."

Ze ziet schrijven ook als een manier om verlies te verwerken. "Leven met een chronische ziekte is een vorm van levend verlies. Je moet afscheid nemen van je arbeidsidentiteit, van je vroegere tempo, van het idee dat je waarde vooral in productiviteit ligt. Maar tegelijk ontdek je een andere rijkdom: die van menselijkheid, aanwezigheid en empathie."

Over blokkeren, groeien en delen

"Tijdens het proces leerde ik dat blokkeren óók deel kan zijn van creativiteit," vertelt Eva. "Soms weet je het even niet, maar onder de oppervlakte groeit er iets. Het helpt als begeleiders dat begrijpen, en bij Inzicht en Tussen de regels kregen we precies die ruimte. We mochten loslaten wat het 'moest' zijn en gewoon laten ontstaan wat er wilde ontstaan."

De groep speelde daarin een grote rol. "Het was een tegenbeweging tegen individualisme. Door samen te werken, te delen en elkaar te inspireren, ontstond er iets veel groters dan ieder van ons apart."

Over beeld en tekst

Eva ontdekte hoe verschillend beeld en tekst kunnen aanvoelen. "Een foto is direct en confronterend, mensen vormen razendsnel een oordeel. In woorden kun je meer nuance leggen, meer lagen. In mijn tekst kon ik ook de link leggen tussen mijn persoonlijke verhaal en de wereld waarin ik leef. Ik weiger te geloven dat ziekte enkel een individuele verantwoordelijkheid is. Schrijven helpt om dat te benoemen."

Waarom Samana dit moet blijven doen

Eva is dankbaar dat Samana zulke projecten organiseert. "Ik vind dat niet alleen belangrijk, maar noodzakelijk. Het is een vorm van belangenbehartiging, maar op een zachte, creatieve manier. Het geeft stem en gezicht aan mensen die anders niet gehoord worden."

Ze verwijst naar haar vroegere ervaring in de vakbond: "De mutualiteiten zijn ooit ontstaan vanuit solidariteit: samen de risico's van het leven dragen. Dat gevoel van samenhorigheid dreigt te verdwijnen in een wereld die enkel economische waarde telt. Ik wil blijven herhalen dat menselijke waarde niet afhangt van wat je produceert."

"We moeten blijven herhalen"

"Herhaling werkt," zegt Eva beslist. "De politiek weet dat heel goed, daarom blijven ze hun boodschap herhalen. Wij moeten dat ook doen: blijven tonen en vertellen wat het betekent om te leven met een chronische aandoening. Misschien brengt dat niet meteen verandering, maar op lange termijn wél."

“De kracht van (h)erkenning”

“Wij kunnen onszelf niet veranderen, we kunnen niet loskomen van wie we zijn, totdat we volledig aanvaarden wie we zijn. Dan lijkt verandering bijna ongemerkt te gebeuren.”
Carl R. Rogers, On Becoming a Person

Psycholoog Tine over rouw bij chronische ziekte, hoop en het belang van erkenning

Wanneer je lichaam je in de steek laat, verandert niet alleen je gezondheid. Je werk, relaties, dromen, zelfbeeld, alles komt onder druk te staan. Voor veel mensen met een chronische ziekte blijft dat ingrijpende verlies onbenoemd. Psycholoog Tine Van Ingelgem kent dat gevoel maar al te goed. Niet alleen door haar werk, maar ook uit eigen ervaring. In haar webinars voor Samana over levend verlies helpt ze anderen om hun verhaal te begrijpen, te verwerken en voorzichtig opnieuw hoop te voelen.

“Ik geef altijd wat ik zelf had willen horen, zoveel jaar geleden.”

Vanuit ervaring

“Ik ben psycholoog en psychotherapeut,” vertelt Tine. “Maar ik ben ook iemand die leeft met CVS/ME en de ziekte van Lyme.” De officiële naam van die eerste ziekte is myalgische encefalomyelitis, een complexe aandoening die gekenmerkt wordt door onder andere extreme vermoeidheid, pijn en cognitieve klachten. “Die diagnoses heb ik al meer dan tien jaar. Maar eigenlijk ben ik al ziek sinds mijn twaalfde. Zoals bij veel chronische ziektes duurde het erg lang voor er een label kwam.”

Die persoonlijke ervaring zette Tine op een ander professioneel pad. “Toen ik uitviel op mijn werk in een therapeutisch centrum, viel het me op hoe weinig kennis er was onder collega-psychologen. Wat doe je met iemand die dag in, dag uit leeft met beperkingen die niet weggaan? Er was veel te weinig wijsheid over hoe je mensen écht helpt om hun leven opnieuw vorm te geven.”

Ze besloot om zich daarin te specialiseren. Dankzij Corona, “eigenlijk een zegen voor wie aan huis gekluisterd is”, volgde ze opleidingen over de hele wereld. “Plots ging er een wereld voor me open. En ik dacht: dat wil ik ook voor anderen. Ook wie ziek is, moet toegang hebben tot verdieping, tot verbinding, tot zingeving. Daarom werk ik vandaag volledig online, en dat blijkt ook voor mijn cliënten een enorme meerwaarde.”

Van deelnemer tot spreker bij Samana

Toen Tine zelf zwaar ziek was, ging ze op zoek naar houvast. “Ik wist: ik heb ondersteuning nodig. En ik

kwam via lotgenoten en internet bij Samana terecht." Ze herinnert zich nog hoe ze een aankondiging van een bijeenkomst in het Antwerpse zag, een infosessie over omgaan met chronische ziekte. "Die zat altijd vol. Maar ook al kon ik er fysiek niet geraken, het feit dát het bestond, gaf hoop. Ik voelde: hier leeft kennis, hier is erkenning."

Pas jaren later, toen ze haar praktijk had opgebouwd en zich had verdiept in thema's als rouw en acceptatie, nam ze opnieuw contact op met Samana. "Ik trok de stoute schoenen aan en contacteerde een coördinator. Ik zei: 'Ik wil graag iets geven rond levend verlies. Wat had ik zelf willen horen toen ik ziek werd?' Dat werd mijn eerste webinar: 'Rouw en aanvaarding bij chronische ziekte.'

De reacties waren overweldigend. "Mensen herkenden zich zó sterk in het verhaal. En het aanbod is sindsdien alleen maar gegroeid."

Levend verlies: een term die erkenning biedt

"Wat ik mensen wil geven in die webinars is vooral erkenning," zegt Tine. "Toen ik zelf voor het eerst las over levend verlies, ging er een wereld voor me open. Ik dacht: 'Dát is het! Dat is wat ik voel.' Veel mensen voelen zich onbegrepen. Ze hebben fysieke klachten, ja. Maar daaronder zit een diep verdriet, eenzaamheid, angst, frustratie. Als je dan hoort dat dat geen mentale zwakte is, maar een normale reactie op een abnormale situatie, dan zakt er iets in je."

"Rouw is een gezonde reactie op een verlies dat blijft."

Volgens Tine opent die erkenning een deur. "Pas als mensen voelen: ik ben niet gek, ik mag dit voelen, kunnen ze beginnen denken: 'Oké, hoe kan ik hier nu mee omgaan?' Het haalt je uit de strijd. En precies dán ontstaat er ruimte voor hoop, voor perspectief."

Ze citeert graag een zin van Carl Rogers die haar zelf erg raakte: "Wij kunnen onszelf niet veranderen,

we kunnen niet loskomen van wie we zijn, totdat we volledig aanvaarden wie we zijn. Dan lijkt verandering bijna ongemerkt te gebeuren."

Webinars als warme ontmoetingen

De webinars van Tine zijn veel meer dan kennisoverdracht. "Ik probeer altijd een energie van zachtheid en mildheid mee te geven. Dat mensen voelen: alles wat je voelt, mag er zijn." Deelnemers krijgen ook concrete handvatten en een werkboekje waarmee ze thuis aan de slag kunnen.

"Mildheid, erkenning, hoop, dat zijn de drie dingen die ik altijd wil meegeven."

Wat deelnemers haar nadien teruggeven, raakt haar diep. "Soms zeggen ze: 'Ik heb eindelijk woorden gekregen voor wat ik meemaak.' Of: 'Eindelijk kan ik

het uitleggen aan mijn partner, mijn kinderen, mijn omgeving.' Anderen zeggen: 'Ik voel me minder alleen. En ik heb nu ook concrete stappen om iets met dat verdriet te doen.'"

Ze merkt ook dat er de laatste jaren iets aan het kantelen is. "Onzichtbare ziektes krijgen meer aandacht. Kijk naar de Warmste Week, waar dat het thema is in 2025. Mensen durven zich vaker uit te spreken. Er leeft iets, ook online. En daar mogen we op blijven inzetten."

Over kwetsbaarheid en kracht

In de klassieke psychologie is het niet vanzelfsprekend dat therapeuten hun eigen kwetsbaarheid tonen. "Vroeger moest je een blanco scherm zijn. Maar dat werkt niet voor mij. Ik kan anderen pas helpen als ik ook iets laat zien van wie ik ben. Kwetsbaarheid maakt verbinding mogelijk."

"In een wereld die draait om presteren en sterk zijn, is kwetsbaarheid tonen een daad van moed."

Dat is ook de rode draad in haar boek 'Levend verlies: omgaan met chronisch ziek zijn'. "Ik vond dat er geen toegankelijk boek bestond over dit thema. Dus schreef ik het zelf. Niet te zwaar, niet te technisch, maar helder, warm, met hoop. Het boek dat ik zelf nodig had."

Ze gebruikt de metafoor van de rups en de vlinder. "Je rouwt om het leven als rups. Maar door dat verdriet ontstaat ook iets nieuws. Iets dat er anders nooit gekomen was."

Chronisch zieken als diamanten van de samenleving

Wat er volgens Tine dan precies ontluikt? "Bij mensen met een chronische ziekte ontstaan kwaliteiten die de wereld broodnodig heeft. Denk aan: vertragen. Bewust leven. Dankbaarheid. Echte presentie. Kwetsbaarheid delen. Dat zijn geen kleine dingen. Dat zijn diamanten. En die mogen gezien worden."

"Wat mijn cliënten ontwikkelen, is wijsheid. En vaak beseffen ze zelf niet hoe waardevol die is."

Mensen met een chronische ziekte passen zich niet aan een ziekmakende samenleving aan, ze tonen hoe het anders kan. "We denken vaak dat we alleen maar 'minder' zijn, omdat we niet kunnen werken, reizen, feesten, presteren. Maar wat we wél doen, is ruimte maken voor zachtheid, voor verbinding, voor aanwezigheid. En dat is iets waar de samenleving net naar snakt."

Samana als plek van hoop

Op het einde van het gesprek vragen we haar om Samana in één woord te omschrijven. Ze twijfelt even, glimlacht en zegt dan: "Verbinding. En hoop. Samana is een plek waar mensen samenkomen, waar ze voelen: ik ben niet alleen. En dat is zó belangrijk."

"Wat Samana doet, is het onzichtbare zichtbaar maken. En dat is van onschatbare waarde."

Meer weten?

Tine geeft regelmatig webinars voor Samana. Deelnemers ontvangen steeds een werkboekje achteraf. Haar boek 'Levend verlies, omgaan met chronisch ziek zijn' is beschikbaar via de meeste boekhandels. Wil je ook deelnemen? Schrijf je in op www.samana.be/vorming.

Droomverhaal & Mini-dromen

Dromen die verbinden

In het jaar waarin Samana haar 75ste verjaardag viert, zetten we een bijzonder project in de kijker: Dromen realiseren. Want achter elke mens schuilt een droom, groot of klein, voorzichtig of uitgesproken, die iets vertelt over wie we zijn en wat ons raakt.

Met dit project wil Samana niet alleen luisteren naar de wensen van haar leden, maar ze ook écht dichterbij brengen. Soms gaat het om een moment van puur genieten, soms om een lang gekoesterde wens die eindelijk vorm krijgt. Wat alle dromen gemeen hebben, is de kracht om mensen te verbinden, te laten groeien en opnieuw hoop te laten voelen.

In dit jubileumboek lichten we enkele van die dromen uit. Verhalen die raken, ontroeren en inspireren. Verhalen die tonen waar Samana voor staat: zorgzame nabijheid, warmte en de overtuiging dat elke droom het waard is om gehoord te worden.

Mini-dromen 75 jaar: een begin…

1 Een feest in een spiegeltent voor het 65-jarig jubileum

Soms beginnen dromen klein. Bij de afdeling van Samana in Oud-Heverlee, Vaalbeek en Sint-Joris-Weert droomden ze ervan om hun 65-jarig jubileum op een speciale manier te vieren: met een groot feest in een sfeervolle spiegeltent.

De droom ging nog een stapje verder. Voor de gasten wilden ze iets heel persoonlijks: placemats die gemaakt waren van een eigen 'muurkrantje'. Dit hadden ze vijf jaar eerder ook al gedaan en het was een groot succes. Het leek misschien een kleine wens, maar het zou het feest onvergetelijk maken.

Samana heeft geholpen om van deze droom werkelijkheid te maken door de druk van de placemats mogelijk te maken. Dankzij deze steun kunnen de vrijwilligers en leden van de afdeling hun jubileum vieren in de spiegeltent, omringd door persoonlijke herinneringen en verhalen. Een mooi voorbeeld van hoe een kleine, creatieve droom van een lokale afdeling kan uitgroeien tot een groots en hartverwarmend feest.

2 Samen lunchen bij de WEB

Voor een ouder koppel in Oud-Turnhout was hun grote wens om nog eens samen te kunnen lunchen bij de tweedehandswinkel WEB in Turnhout. Door mobiliteitsproblemen, en omdat ze geen auto meer hadden, konden ze er zelf niet meer komen. De droom leek onbereikbaar.

De vrijwilligers van Samana in Oud-Turnhout centrum hoorden van deze wens en besloten

dat ze de droom van dit koppel wilden verwezenlijken. Ze namen de tijd om hen mee te nemen naar Turnhout en genoten samen van een heerlijke lunch.

3 De 'sprekende objecten' van Lutlommel

De voorzitter van Samana Lutlommel, die zijn echtgenote verloor aan jongdementie, had een droom: hij wilde het project 'sprekende objecten' naar zijn eigen gemeente halen. Na een gesprek met Samana zette hij de stap naar het gemeentebestuur.

Dit leidde tot een succesvolle wandel-tentoonstelling in Lommel van 7 tot en met 28 september 2025. De tentoonstelling, met verhalen over de betekenis van voorwerpen voor mensen met dementie, werd een tastbare verbinding met het verleden. Het project was een eerbetoon en gaf andere mensen in een vergelijkbare situatie een waardevolle ervaring.

4 Een onvergetelijk weerzien

De voorzitter van Samana in Bornem en Branst, Lydia, staat voor zware uitdagingen: haar zus vecht tegen kanker en haar vader herstelt van een hartaanval. Haar grootste wens was dat haar zus en vader elkaar nog een laatste keer konden zien en aanraken. Een wens die onmogelijk leek door hun mobiliteitsproblemen en het ontbreken van een geschikte 'trapklimmer'
Na wekenlang zoeken had de familie de moed opgegeven. Maar Lydia gaf niet op en nam contact op met Samana. Onze medewerkster Kelly vond via de Goed Thuiszorgwinkel een oplossing: een oud, maar nog bruikbaar, niet-elektrisch trapliftje dat speciaal was bewaard voor noodgevallen.

Dankzij deze hulp kon Lydia haar vader en zus herenigen. Het werd de 'moeilijkste maar mooiste Kerst ooit' voor de familie. Dit verhaal laat zien hoe Samana, met een klein gebaar, een immense droom kan waarmaken en hoop kan schenken waar die al lang verdwenen leek.

5 Van bucketlist naar werkelijkheid

Toen Agnes op de Vlaams-Brabantse duodag in mei hoorde over het dromenproject van Samana, liet ze voorzichtig vallen dat ze wel heel graag nog eens wou gaan fietsen in Limburg. Ze deed eerder, toen haar gezondheid nog beter was, al eens 'het pad door de bomen' en 'het pad door het water'.

Op
haar bucketlist: het nieuwe zwevende pad tussen de Mijnterrils. Alleen is zo'n uitstap en fietstocht iets dat haar ondertussen in haar eentje niet meer lukt. De bal ging snel aan het rollen: samen met Lieve, de duovrijwilliger van Agnes, zochten we alles uit: fietsverhuur, parking, een fietsroute, een adresje om onderweg bij te tanken,... Op zondag 3 augustus was het zover en zorgde Lieve ervoor dat Agnes haar droom uitkwam!

6 Bezoek aan vroegere woonst

Irma wilde heel graag haar vroegere woning nog eens bezoeken. Ze woonde er zestig jaar lang en heeft er met haar man een tuinbouwbedrijf uitgebouwd. Sinds elf jaar verblijft ze in Huize De Pauw, maar de herinneringen aan haar oude huis zijn nog steeds heel levendig.

Haar bezoekster, Hilde, zorgde ervoor dat haar droom kon uitkomen. Op een dag reed Hilde toevallig langs Irma's oude huis en zag ze de nieuwe eigenaars. Ze sprak hen aan, stelde zichzelf voor en legde de situatie uit. De eigenaars reageerden onmiddellijk enthousiast en gaven zelfs hun nummer.

Een afspraak werd gemaakt en het werd een prachtige namiddag. Samen met haar dochter en kleindochter bracht Hilde Irma terug naar haar oude woning. Met een boeketje bloemen voor de gastvrouw werden ze hartelijk ontvangen. Voor Irma was het een emotioneel weerzien. Ze kon nauwelijks geloven hoe prachtig alles eruitzag.

7 Een onvergetelijk stadionbezoek

Soms zitten de mooiste dromen in kleine dingen. Voor Maria en Lena, beide trouwe vrijwilligers van Samana Mechelen, was het al jaren een wens om nog eens een wedstrijd van KV Mechelen bij te wonen. Dankzij het Samana Dreamteam Mechelen en ex-voetballer Piet den Boer werd deze droom werkelijkheid: een bezoek aan het stadion, een rondleiding, een drankje en een bijzondere ontmoeting met Piet zelf, verbonden aan het geluk dat vrijwilligerswerk brengt.

De avond van zaterdag 21 september 2025 werd er één om nooit te vergeten. Maria en Lena werden als koninginnen ontvangen in de Legends Lounge. Met een glaasje in de hand en een warme ontvangst

door Piet den Boer genoten ze van de wedstrijd en de bijzondere sfeer. Eén van de dames, Maria, had vroeger meer dan 50 jaar een abonnement bij KV Mechelen. Ze bracht haar oude abonnementen mee, waarvan het oudste uit 1956 dateerde, en toonde ze vol trots aan Piet. Het was een prachtig moment dat het hart verwarmde.

Dankzij deze steun van Samana konden de twee dames niet alleen hun passie voor KV Mechelen herbeleven, maar ook persoonlijke herinneringen ophalen en delen. Maria werd vergezeld door haar neef Paul De Win, en Lena door vrijwilliger en chauffeur Kamiel Selleslagh. Beiden gebruikten een rollator om het bezoek comfortabel te maken, zodat niets hen in de weg stond van deze bijzondere ervaring.

8 Terug in het zadel

Chris (58 jaar) had een grote wens die ze al jaren met zich meedroeg. Als tiener reed ze dressuur, totdat een zeldzame spierziekte haar abrupt dwong te stoppen. Haar paard moest toen worden verkocht, een verlies dat ze nooit helemaal had verwerkt.

Vandaag was het eindelijk zover: Chris mocht weer op een paard zitten, en voor het eerst buiten rijden. Spannend en onzeker stapte ze de manege binnen, niet wetend of haar lichaam het zou toelaten.
Samen met André, de eigenaar van de manege, begon ze met een korte oefening in de piste. Al snel voelde ze zich comfortabel genoeg om een tochtje te maken door de omliggende natuur. Wat gepland was als een kwartiertje, werd een rit van meer dan een uur. Chris straalde van plezier en wilde het liefst niet stoppen.

Aan het einde van de rit vertelde ze: “Wat was dit zalig! Dit nemen ze me nooit meer af, één van de mooiste momenten in mijn leven. En die glimlach, die krijg je nooit meer van mijn gezicht!”

Het was een dag vol emotie, voldoening en pure vreugde.

9 Pas getrouwd!

Het Dreamteam van Samana Mechelen-Katelijne kon een langgekoesterde wens van Geertrui waarmaken. Door haar zorgnood vond ze nog niet de ware, maar ze droomde ervan om ooit een écht wit trouwkleed te dragen en te ervaren hoe het voelt om één dag in de schijnwerpers te staan, liefst aan de zijde van een charmante BV.

Dankzij ons 75-jarig bestaan, Stad Mechelen en Pascal Braeckman werd die droom werkelijkheid!

Geertrui schitterde in een prachtige trouwjurk naast Pascal, die als bruidegom voor één dag met warmte, humor en respect haar droom tot leven bracht.
Geertrui straalde:
“Dit heeft al mijn dromen overtroffen. Ik geniet van elk moment en zal hier nog heel lang met veel liefde op kunnen terugkijken. Zo dankbaar dat ik dit mocht meemaken.”

Wat een dag vol liefde, warmte en vreugde, een dag met een gouden randje!
Dankjewel aan iedereen die dit mogelijk maakte.

10 Een zoete droom die uitkwam

Voor Nicole van Springel, die momenteel in een woonzorgcentrum verblijft, stond er nog één wens bovenaan haar lijstje: nog eens een ijsje eten bij De Draver in Zandhoven.

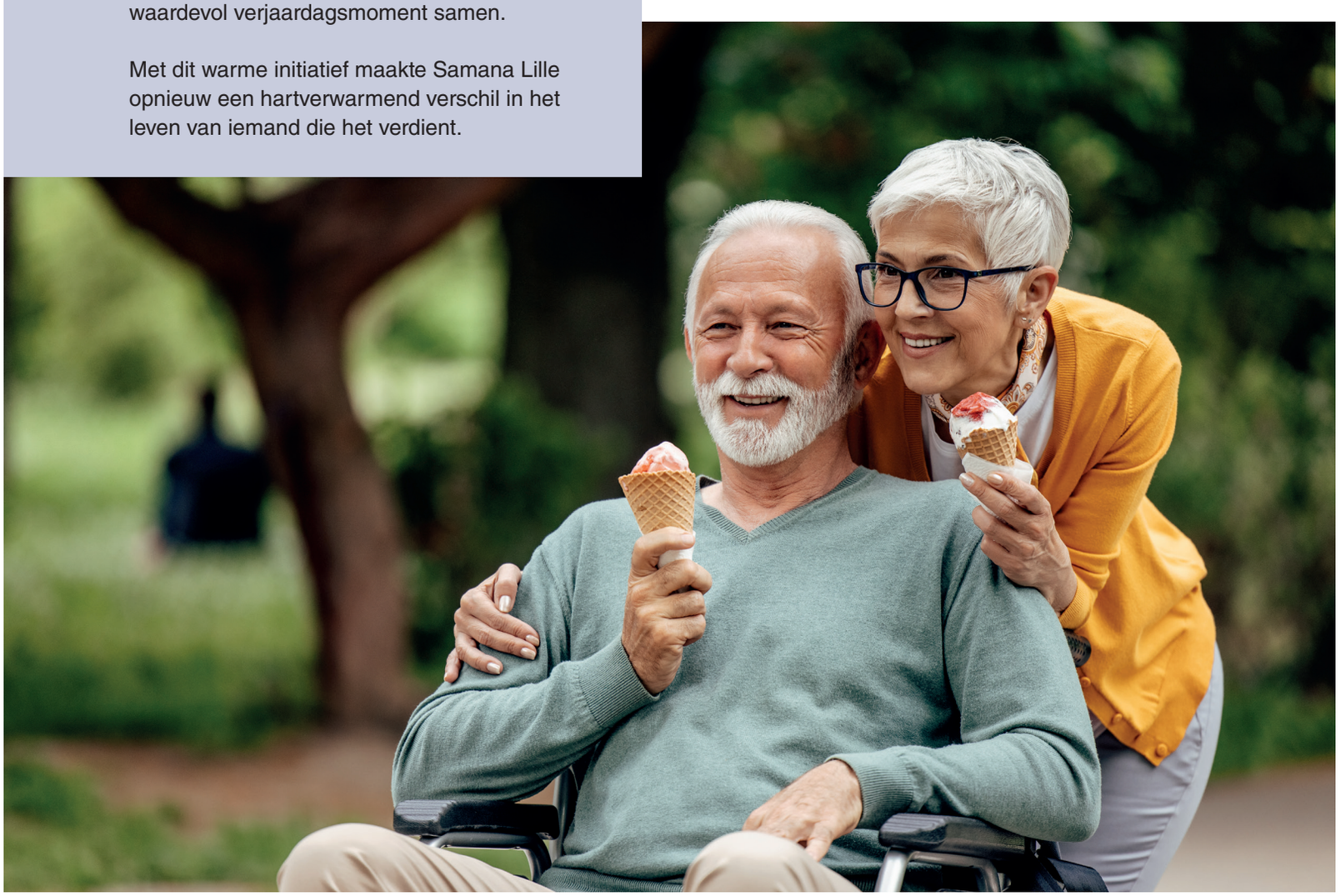
Samana Lille nam contact op met haar zoon Michael. Hij zorgde er samen met Samana Lille met veel plezier voor dat Nicoles droom werkelijkheid werd.

Op 18 mei 2025, op Nicoles verjaardag, trok ze samen met haar zoon, haar beste vriend en een medebewoner, voor wie ze altijd met zorg en warmte klaarstaat, naar De Draver. Met z'n vieren genoten ze van een heerlijk ijsje en een bijzonder waardevol verjaardagsmoment samen.

Met dit warme initiatief maakte Samana Lille opnieuw een hartverwarmend verschil in het leven van iemand die het verdient.

11 Vulva Stories – opiniestuk:

Sarah is voorzitster van de groep Vulva Stories Samana en koesterde al lang een grote droom: een opiniestuk schrijven over vulvodynie dat de bredere samenleving zou bereiken. Ze wilde mensen aan het denken zetten over de zorg voor vulvodyniepatiënten en hoe die (nog) beter kan, én onze dominante manier van kijken naar seks en seksualiteit in vraag stellen. Die droom is op 21 november uitgekomen: haar opiniestuk verscheen in De Morgen.
Hoewel Sarah weet dat media vluchtig kan zijn en dat langdurig lobbywerk vaak meer impact heeft, hoopt ze via haar publicatie toch ook beleidsmakers te kunnen bereiken.



Wist je dat...

- Samana gedragen wordt door een indrukwekkend aantal van **24.300 vrijwilligers**? Zoveel mensen zetten zich vol enthousiasme in!
- Met **1.143 lokale groepen** is Samana overal dichtbij in Vlaanderen en Brussel, altijd in de buurt om te helpen en te verbinden.
- De lokale groepen samen jaarlijks meer dan **11.625 activiteiten** organiseren? En onze vrijwilligers brengen maar liefst **1.500.000 huisbezoeken** per jaar! Dat is uniek!
- Vrijwilligers daarnaast ook nog **6.412 samenkomsten** houden om ideeën en energie uit te wisselen?
- Jaarlijks Samana **149 vakanties** mogelijk maakt voor **4.000 mensen** met zware zorgnoden, zodat ook zij even heerlijk op adem kunnen komen?
- Samana doorheen de jaren steeds gegroeid is: van **60.516 leden in 2020** naar **143.359 leden in 2024?** Dat is meer dan een verdubbeling op 4 jaar tijd!
- De nieuwe Samana-groepen allerlei **creatieve vormen** kunnen aannemen? Denk aan samen koken, lezen, dansen of aquajoggen, én initiatieven zoals 'Samana Buren voor Buren' voor kleine klusjes in de buurt!
- **Samana TV** maandelijks gemiddeld een kwart miljoen mensen (250.000) bereikt met inspirerende verhalen en waardevolle informatie?
- Bijna **9 op de 10** Samana-deelnemers (89%) ervaren dat Samana hen helpt bij het opbouwen of versterken van hun sociale netwerk? Vooral het huisbezoek wordt als heel waardevol ervaren.
- Binnen de lokale Samana-groepen **88%** nieuwe energie en veerkracht vindt door het gevoel erbij te horen en zich op te trekken aan de gemeenschap?
- **Ongeveer 2 miljoen Vlamingen mantelzorger** zijn? Dat betekent dat maar liefst 1 op de 3 volwassenen en zelfs 1 op de 5 jongeren de taak van mantelzorger op zich neemt!
- Samana jaarlijks zo'n **164 infosessies en cursussen** organiseert, speciaal voor mensen met een chronische ziekte?
- Voor mantelzorgers jaarlijks **214 infosessies en momenten van lotgenotencontact** worden gepland, plus de inzet van opgeleide mantelzorgcoaches voor individuele begeleiding?
- In 2024 de duowerking 398 duo's samenbracht van vrijwilligers en deelnemers die samen op pad gaan om volop deel te nemen aan het maatschappelijk leven?
- Maar liefst **1 op de 7 Vlamingen** tussen 15 en 64 jaar dagelijks hinder ondervindt van een chronische ziekte of beperking? Dat zijn zo'n **580.000 mensen!**
- Uit onze Stemzorgvuldig bevraging bleek dat maar liefst **35% van de mensen met een chronische ziekte of zorgnood** problemen ondervond met de toegankelijkheid van stembureaus tijdens de laatste verkiezingen?

Behind the Scenes: Samana TV

SamanaTV: broodnodig en van onschatbare waarde

Een openhartig portret van de mensen achter de schermen

Midden in de afrol van het vierde seizoen en de voorbereidingen van een vijfde schuiven drie vertrouwde gezichten samen rond de tafel. Er klinkt gelach, er worden blikken uitgewisseld die niets meer nodig hebben dan een half woord. Dit is geen formele vergadering of interview, dit is een warme ontmoeting tussen collega's.

Julie, communicatiemedewerker bij Samana en medeverantwoordelijk voor SamanaTV, leidt het gesprek. Maar vandaag staat niet zij centraal. Vandaag zijn het haar twee bondgenoten achter de schermen die hun verhaal vertellen: **Koen Broos, eindredacteur van SamanaTV, en Elisabeth Simoen, producer.** Samen vormen ze de ruggengraat van een programma dat intussen vier seizoenen, 32 afleveringen, 64 tafelgesprekken, 64 reportages en meer dan 120 unieke verhalen verder nog steeds kijkers raakt, inspireert en verbindt.

Een verhaal dat begon met een jubileum

"Het is eigenlijk allemaal begonnen bij het 70-jarig bestaan van Samana," vertelt Elisabeth met een glimlach. "We zouden toen een groot evenement organiseren. Maar door de pandemie kon dat niet doorgaan. We hebben het toen omgevormd tot een televisieshow. Tot onze eigen verrassing sloeg dat aan. En toen groeide het idee: waarom geen reeks maken en daarmee het maandelijkse tijdschrift vervangen?

Vijf jaar later staan we hier, en voelt het alsof dit altijd zo had moeten zijn."

Voor Elisabeth betekende SamanaTV een sprong in het onbekende. Als producer bij Sylvester Productions neemt ze samen met haar team de praktische organisatie op zich: de planning, de locaties, de contacten met gasten, catering, budget en alle duizend en één details die nodig zijn om een opname vlekkeloos te laten verlopen. "Wij zijn een beetje de lijm tussen de inhoudelijke kant en de praktische realiteit," legt ze uit. "Alles moet

samenkomen, en dat vraagt veel schakelen. Maar precies dat maakt het zo boeiend."

Koen vult aan: "Als eindredacteur ben ik inhoudelijk verantwoordelijk: welke thema's komen aan bod, welke verhalen brengen we, hoe bouwen we een aflevering op? Ik voer de voorgesprekken met gasten, schrijf draaiboeken en scripts, en bewaak de rode draad. Maar dat doe ik nooit alleen. De samenwerking met Elisabeth en het hele productieteam is cruciaal. Er is veel overlap, en dat werkt inspirerend."

Het is die hechte samenwerking die SamanaTV zijn warme, coherente gezicht geeft. "We hebben allemaal hetzelfde doel voor ogen," zegt Koen. "Verhalen brengen die er toe doen."

Het gezicht van SamanaTV: Karolien Debecker

Wie SamanaTV zegt, denkt intussen ook aan presentatrice Karolien Debecker.

"We maakten in het begin een lijst van mogelijke presentatoren," vertelt Elisabeth. "Bekende namen passeerden de revue, maar Karolien stak er voor ons uit. Niet omdat ze al veel ervaring had op televisie, integendeel, maar omdat ze vanuit haar eigen verhaal de thematiek van Samana begrijpt. Ze is vroeger zelf ziek geweest, haar mama was haar mantelzorger. Ze weet dus precies waarover onze gasten het hebben. Die voeling is goud waard."

Koen herinnert zich hun eerste gesprek nog levendig. "Ik belde haar voor een kort kennismakingsgesprek. Het zou tien minuten duren. Anderhalf uur later waren we nog steeds aan het praten. Ze was zó enthousiast, zó oprecht geïnteresseerd. Toen ze vertelde dat de boeken op haar nachtkastje precies over de thema's gingen die wij wilden brengen, wist ik: dit is de juiste keuze."

Karolien bleek meer dan een presentatrice. Ze groeide uit tot een vertrouwd gezicht voor de kijkers, maar ook tot een veilige haven voor de gasten. "Ze ontvangt iedereen met zoveel respect en warmte," zegt Elisabeth. "Dat maakt een wereld van verschil."

Waardenvol

Er bestaan in Vlaanderen heel wat praatprogramma's. Waarom voelt SamanaTV dan zo anders?

"Het verschil zit in de tijd die we onze gasten geven," legt Koen uit. "Wij laten mensen echt praten. Niet een korte quote die binnen dertig seconden klaar is, maar een gesprek waarin stilte mag vallen, waarin iemand zijn verhaal rustig kan opbouwen. Dat klinkt simpel, maar het is in de huidige televisiewereld bijna uitzonderlijk."

Elisabeth vult aan: "Soms gaat het om thema's die elders misschien te zwaar of te weinig 'spectaculair' worden bevonden. Valpreventie, mantelzorg, jonge vrijwilligers… Op het eerste gezicht lijken dat geen onderwerpen die massaal scoren. Maar voor ons en voor velen zijn ze van levensbelang. Als één kijker door onze uitzending een val kan voorkomen en daardoor langer thuis kan wonen, dan heeft SamanaTV zijn nut al bewezen."

Het programma is dus niet alleen waardevol, maar ook waarden-vol, zoals Elisabeth het mooi ver-

woordt. “We brengen thema’s die raken aan de kern van wie we zijn als samenleving: zorg, vriendschap, solidariteit, engagement. En we doen dat met respect voor elke gast. Dat is onze kracht.”

Verhalen die in het hart blijven

Na vier seizoenen hebben Koen en Elisabeth een schat aan herinneringen. Sommige gasten en reportages zullen hen altijd bijblijven.

Elisabeth vertelt ontroerd over Tristan, een jonge man die ondanks een zware ziekte naar de studio kwam. “Hij wist dat het hem enorm veel energie zou kosten. Toch wilde hij er zijn. Zijn mama vergezelde hem, ze regelden samen een verblijf in de buurt om het haalbaar te maken. Het engagement van Tristan, de moeite die hij deed om zijn verhaal te delen… dat raakte me diep. Het toont hoeveel onze gasten over hebben om anderen te inspireren.”

Koen denkt aan talloze ontmoetingen. “Er zijn zoveel mensen die indruk hebben gemaakt. Jongeren die hun kwetsbaarheid durfden tonen, mantelzorgers die met tranen in de ogen vertelden wat zorgen met hun leven doet, mensen die ondanks alles kracht en hoop uitstralen. Elke keer ga ik naar huis met het gevoel: er zijn zoveel goede mensen, zoveel mooie initiatieven. Dat geeft me hoop voor de wereld.”

De persoonlijke impact

SamanaTV maken is niet zomaar een job. Het kruipt onder de huid.

“Elke opname, elk verhaal neem je mee naar huis,” zegt Elisabeth. “Soms in de vorm van herkenning, omdat het ook in mijn eigen familie resoneert. Soms als inspiratie: dat kleine dingen zo’n groot verschil kunnen maken. Het leert me telkens opnieuw hoe belangrijk zorg voor elkaar is.”

Koen knikt. “Ik heb veel televisieprogramma’s gemaakt, maar SamanaTV is anders. Het is betekenisvol. Sommige voorgesprekken zijn loodzwaar, met mensen die verdriet, verlies of ziekte meedragen. Soms ben ik na afloop echt kapot. Maar tegelijk is het een voorrecht om dat vertrouwen te krijgen. Dat mensen hun kwetsbaarheid met ons delen, is iets waar ik enorm veel respect voor heb. En telkens opnieuw merk ik: ondanks alle pijn is er zoveel veerkracht. Dat inspireert me elke keer.”

Toekomst en dromen

Hoe zien ze de toekomst van SamanaTV?

“Ik hoop dat we dit nog heel lang mogen doen,” zegt Elisabeth. “De verhalen zijn te belangrijk om niet verteld te worden. Ik droom ervan dat SamanaTV een nog breder publiek bereikt, misschien ook via andere zenders of kanalen. Want dit verdient zichtbaarheid.”

Koen sluit zich aan. “Voor mij is de basis nu al goed. Maar als ik mag dromen, zou ik soms graag de middelen hebben om diepgravender te werken, om ook journalistiek sterker door te duwen, want er zijn thema’s die het verdienen. Maar bovenal hoop ik dat SamanaTV blijft bestaan. Het programma is broodnodig.”

Eén woord

Als slotvraag: hoe vatten ze SamanaTV samen in één woord?

- **Koen:** “Nodig.”
- **Elisabeth:** “Belangrijk.”

Samengevat: “Essentieel.”

Drie woorden, één boodschap. SamanaTV is er niet zomaar. Het is een programma dat mensen verbindt, dat verhalen brengt die vaak verborgen blijven, en dat elke aflevering opnieuw herinnert aan wat echt telt: zorgen voor jezelf en zorgen voor elkaar.

Colofon

Teksten: Julie JANNES en
Ruth VAN MELLO

Foto's: De foto's in deze publicatie zijn eigendom van Samana vzw. Personen die herkenbaar op de foto's voorkomen hebben hun toestemming verleend voor het gebruik van hun beeltenis in dit boek. Daarnaast bevat dit boek enkele stockfoto's die zijn gebruikt onder geldige licentie.

Eindredactie: Julie JANNES en
Ruth VAN MELLO

Vormgeving: 4XL

Met dank aan alle vrijwilligers

Contactgegevens

Haachtsesteenweg 579 pb40
1031 Brussel
02 246 64 64

info@samana.be

V.U.: Johan Tourné, Hingenesteenweg 57, 2880 Bornem

Met dank aan

WWW.SAMANA.BE

samana
samen met