

SAMEN VOOR VERBONDENHEID

Een onderzoek over de aanpak en preventie van eenzaamheid binnen Samana

dr. Hannelore Stegen, Monica Wouters & dr. Lise Switsers

In opdracht van Samana vzw



Voorwoord

Dit rapport is het resultaat van een gevoerd onderzoek binnen het Expertisecentrum Zorg & Welzijn, onderzoeksgroep Mobilab & Care van Thomas More Kempen vzw, in opdracht van Samana vzw. Met dit onderzoek, naar aanleiding van de 75^{ste} verjaardag van Samana, wilden we meer zicht krijgen op de rol van Samana in het kader van de aanpak en preventie van eenzaamheid binnen hun werking.

Het wetenschappelijke onderzoek omvat zes stappen:

- 1) Stap 1: Opstart werkgroep
- 2) Stap 2: Grootschalige bevraging bij leden en vrijwilligers via vragenlijst
- 3) Stap 3: Diepte-interviews bij leden
- 4) Stap 4: Gesprekstafels met vrijwilligers en beroepskrachten
- 5) Stap 5: Impactoefening: naar concrete adviezen en acties
- 6) Stap 6: Rapport aanpak en preventie van eenzaamheid bij Samana

Hieronder gaan we even in op deze 6 stappen.

STAP 1: OPSTART WERKGROEP

Doorheen het traject kwamen we regelmatig samen met een werkgroep met een aantal relevante betrokken actoren binnen Samana. Met deze werkgroep volgden we het traject op, kwamen we samen voor uitwisseling, input en feedback, en evalueerden we ook telkens het verloop van het traject. Zo konden we onze verwachtingen telkens opnieuw beter afstemmen, en probeerden we tussentijds alvast zoveel mogelijk inzichten en relevante inbreng te capteren.

STAP 2: GROOTSCHALIGE BEVRAGING BIJ LEDEN EN VRIJWILLIGERS VIA VRAGENLIJST

We werkten twee vragenlijsten uit: één voor de leden, en meer specifiek de groep van chronisch zieken en mantelzorgers, en een tweede voor de vrijwilligers, waarin we specifiek inzoomden op hun ervaringen met vrijwilligerswerk bij Samana, de impact van hun vrijwilligerswerk op hun sociaal welbevinden, eenzaamheid, en dergelijk meer. Beide vragenlijsten werden in samenspraak met Samana vormgegeven. We trokken een willekeurige steekproef uit de leden- en vrijwilligerslijst van Samana, en in totaal vulden meer dan 1000 mensen één van de vragenlijsten in. De vrijwilligers konden de vragenlijst online invullen of op papier indien ze dit wensten; de leden werden op papier bevraged door vrijwilligers van Samana, die opgeleid werden door onderzoekers van Thomas More om dit op een deontologisch correcte manier te doen. Via een aantal opleidingsmomenten voorzagen we de nodige handvaten en tools om hen aan de slag te doen gaan. Na datacleaning hielden we nog 981 vragenlijsten over voor de analyses (343 leden en 638 vrijwilligers). De dataset is betrouwbaar en valide ten aanzien van de volledige betrokken populatie van Samana.

STAP 3: DIEPTE-INTERVIEWS BIJ LEDEN

Bij 10 leden van Samana werd een diepte-interview afgenomen. Tijdens deze diepte-interviews wilden we op basis van de resultaten van de vragenlijsten nagaan wat Samana voor hen betekende op het vlak van eenzaamheid. We stelden diepere en gerichtere vragen op basis van de opgedane resultaten uit de grootschalige bevraging. Met de diepte-interviews wilden we in de diepte bevragen hoe zij de werking van Samana ervaren, wat voor hun de meerwaarde is. Op die manier wilden we niet alleen nagaan of, maar ook hoe en waarom de werking van Samana voor hen een meerwaarde genereert op het vlak van levenskwaliteit en meer specifiek het tegengaan van eenzaamheid.

STAP 4: GESPREKSTAFELS MET VRIJWILLIGERS EN BEROEPSKRACHTEN

We organiseerden ook verdiepende gesprekstafels waarin we op basis van de resultaten van de diepte-interviews dieper konden ingaan op de rol van Samana in de aanpak en preventie van eenzaamheid volgens de vrijwilligers en de beroepskrachten. Voor deze gesprekstafels werkten we een gespreksleidraad

uit met verschillende thema's zoals vb. dromen, wensen, belemmeringen: wat kan beter of anders? Waar hebben we impact, waar maakt Samana het verschil in kader van aanpak en preventie van eenzaamheid enzovoort. In totaal namen, over de 4 gesprekstafels heen, 15 beroepskrachten en 21 vrijwilligers deel, wat het totale aantal deelnemers van deze gesprekstafels op 36 brengt.

STAP 5: IMPACTOEFENING: NAAR CONCRETE ADVIEZEN EN ACTIES

In deze stap maakten we samen met de werkgroep en een aantal andere betrokkenen bij Samana een impactoefening rond de rol van Samana in de aanpak en preventie van eenzaamheid. Deze impactoefening werd in 2 opeenvolgende workshops georganiseerd en begeleid door de onderzoekers van Thomas More hogeschool.

In deze impactoefening stelden we in eerste workshop samen met de aanwezigen op basis van de onderzoeksresultaten de beoogde impact op langetermijn scherp. Op die manier kregen we een zo goed mogelijk beeld van de globale doelstelling op lange termijn rond de aanpak en preventie van eenzaamheid binnen Samana. Het basisprincipe bij het formuleren van impact is 'terugredeneren'. Dit betekent dat we in eerste instantie vooruitblikten: welke impact beogen we op langetermijn rond de aanpak en preventie van eenzaamheid bij Samana? Na de voorstelling van de onderzoeksresultaten gingen we samen aan de slag en blikten we vooruit: welke impact beogen we op lange termijn? Op die manier werkten we een onderbouwde langetermijnvisie rond de aanpak en preventie van eenzaamheid uit.

Vervolgens zetten we in een volgende workshop samen stappen terug: wat moet er op middellange en korte termijn hiervoor gerealiseerd worden om dit globale langetermijndoel effectief te realiseren? Wat is hiervoor nodig? Wie kan wat doen? En wat is de rol van Samana? Met deze tweede impactworkshop werkten we dus op deze manier mogelijke korte- en middellange termijnacties en interventies uit. We vertrokken vanuit de beoogde impact en dachten dan stappen terug.

Concreet resulteerde deze impactoefening in een langetermijnplan met een aantal mogelijke strategieën met korte- en middellange termijnacties rond de aanpak en preventie van eenzaamheid binnen Samana en dit met een duidelijk beeld van de rol van Samana.

STAP 6: RAPPORT AANPAK EN PREVENTIE VAN EENZAAMHEID BIJ SAMANA

Dit rapport is het finale rapport met de onderzoeksresultaten en de resultaten van de impactworkshop. Het rapport bevat alle subrapporten van de deel-onderzoeken, alsook een overkoepelende sectie waarin alle resultaten samenkomen. Het rapport is zo samengesteld dat één subrapport ook op zichzelf gelezen kan worden: in elke subrapport wordt nog eens kort de context van het onderzoek geschetst.

Inhoud

DEEL 1. Een kwantitatief onderzoek naar de rol van Samana bij de leden	5
DEEL 2. Een kwantitatief onderzoek naar de rol van Samana bij de vrijwilligers	27
DEEL 3. Diepte-interviews met de leden van Samana	49
DEEL 4. Gesprekstafels met beroepskrachten en vrijwilligers	63
DEEL 5. Een overkoepelende blik op de resultaten van het onderzoek rond de aanpak en preventie van eenzaamheid binnen Samana	74
DEEL 6. Impactworkshops met beleidsmedewerkers	84
BIJLAGEN	95
<i>Bijlage 1: Vragenlijst leden</i>	
<i>Bijlage 2: Vragenlijst vrijwilligers</i>	
<i>Bijlage 3: Interviewschema diepte-interviews leden</i>	
<i>Bijlage 4: Interviewleidraad gesprekstafels vrijwilligers en beroepskrachten</i>	

SAMEN VOOR VERBONDENHEID

Deel 1: Een kwantitatief onderzoek naar de rol van Samana bij de leden

dr. Lise Switsers, Monica Wouters & Dr. Hannelore Stegen

In opdracht van Samana vzw



Inhoud

1. INLEIDING	7
2. RESPONDENTEN	7
3. RESULTATEN	7
3.1. Socio-demografisch profiel van de leden	8
3.2. Subjectieve gezondheid van de respondenten	10
3.3. Ontvangen ondersteuning	11
3.4. De betrokkenheid van de leden bij Samana	12
3.5. Mantelzorg	13
3.5.1. Mantelzorgsituatie	14
3.5.2. Ervaringen als mantelzorger	14
3.5.3. Impact van Samana op de mantelzorgervaringen van de leden	14
3.6. Sociale factoren	15
3.6.1. Sociale netwerk	15
3.6.2. Eenzaamheidsgevoelens bij de leden	16
3.6.3. Eenzaamheidsgevoelens bij kwetsbare leden	16
3.7. Impact van Samana op het leven van de leden	17
3.8. Open vragen	19
4. TOT SLOT ENKELE REFLECTIES	25
5. CONCLUSIE	26

1. Inleiding

Samana bestaat dit jaar 75 jaar! Dat vieren ze met heel wat festiviteiten, maar ook met een wetenschappelijk onderzoek naar de rol van Samana voor de leden, personen met een chronische ziekte en mantelzorgers, en voor de vrijwilligers, waarvoor Samana samenwerkt met de Thomas More hogeschool. Binnen dit onderzoek werden vragenlijsten afgenomen bij de leden en vrijwilligers, vonden er 10 diepte-interviews met leden plaats en organiseerden we gesprekstafels met beroepskrachten van Samana en met vrijwilligers. Het doel van dit onderzoek is om op die manier meer zicht en kennis te krijgen over de impact van Samana op de aanpak en preventie van eenzaamheid, bij hun leden en bij de vrijwilligers.

In dit rapport bespreken we de resultaten van de afgenomen enquêtes bij de leden, namelijk de personen met een chronische ziekte en de mantelzorgers.

2. Respondenten

De bevraging bij de leden vond plaats tussen maart en juli 2025, en kreeg goedkeuring van het SMEC, de Sociaal-Maatschappelijke Ethische Commissie van de KU Leuven (dossiernummer G-2025 03 2244). De uitnodiging werd niet wijd verspreid, maar personen werden gericht aangesproken om deel te nemen aan de bevraging. Dit gebeurde via vrijwilligers van Samana. Deze vrijwilligers kregen voorafgaand een korte instructie en opleiding, waarna zij verschillende stappen doorliepen. Allereerst werden ad-random adressen geselecteerd uit het ledenbestand van Samana. Nadien ontving iedere vrijwilliger een lijst met te bevragen leden, rekeninghoudend met de woonplaats van de vrijwilliger. De vrijwilligers contacteerden daarop de geselecteerde leden, om een afspraak in te plannen. De non-respons bleek echter hoger dan verwacht (ca. 50%). Dit omwille van ziekte, foutieve gegevens of onbereikbaarheid. Hierdoor werden nogmaals adressen getrokken om tot een betrouwbare dataset te komen.

De vragenlijst zelf werd afgenomen tijdens een huisbezoek bij de respondent. De vrijwilliger overliep aan de hand van een leidraad de verschillende vragen en noteerde de antwoorden van de respondent. Een groot deel van deze antwoorden werden door de vrijwilligers zelf online ingegeven. Andere vragenlijsten werden per post bezorgd aan Samana, waarna de antwoorden alsnog digitaal werden verwerkt.

In totaal vulden **343 leden** de vragenlijst volledig in. Naargelang de vragen kan de respons wel lichtelijk wijzigen. Gezien het grote aantal respondenten, kunnen we spreken van een representatieve dataset (met een betrouwbaarheid van 95% en een foutenmarge van 5%). Dit wil zeggen dat de antwoorden die hieronder besproken worden, van toepassing zijn op de hele populatie van leden (en maximaal 5% afwijken van de reële resultaten).

3. Resultaten

De antwoorden van de 343 respondenten (die de vragenlijst volledig invulden) leren ons heel wat over de achtergrond en de ervaringen van de leden van Samana. In dit hoofdstuk geven we een overzicht van de verschillende bevraagde thema's met daarbij de belangrijkste bevindingen. Aangezien de respons

voldoende hoog was, zijn de resultaten een afspiegeling van de totale groep van leden van Samana. We spreken daarom steeds van “de leden”. We sluiten af met enkele overkoepelende reflecties.

3.1. Socio-demografisch profiel van de leden

De vragenlijst startte met enkele vragen rond het socio-demografisch profiel van de respondenten. Tabel 1 geeft hiervan een schematisch overzicht. Hoewel het profiel van de respondenten varieert, zien we alsnog enkele duidelijke tendenzen. Zo bereikt Samana vooral oudere personen. De jongste respondent was 20 jaar en de oudste 95 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 74 jaar. Daarnaast bestaat het ledenbestand voor driekwart uit vrouwen (74,9%).

Op het vlak van burgerlijke stand zien we meer variatie. Bijna de helft van de leden is gehuwd of wettelijk samenwonend (45,1%). Eén derde is daarentegen weduwe/weduwenaar (32,4%) en 11,7% alleenstaand.

De leden van Samana zijn over het algemeen lager of middengeschoold. De meeste hebben een diploma lager of hoger middelbaar onderwijs. Ongeveer één vijfde van de respondenten (21,8%) is hogeschoold, en heeft een diploma hoger onderwijs (hogeschool of universiteit).

Wanneer we kijken naar de financiële situatie van de leden, merken we op dat een kwart van de respondenten aangeeft eerder moeilijk tot zeer moeilijk rond te komen met het totale gezinsinkomen (25,4%). Daarnaast heeft 40,2% recht op een verhoogde tegemoetkoming.

Tabel 1. Socio-demografisch profiel respondenten (leden) (N=343)

Achtergrondkenmerk	Percentage van de respondenten (leden) of gemiddelde
Leeftijd	
Gemiddelde leeftijd	74 jaar
Mediaan leeftijd	76 jaar
Geslacht	
Vrouw	74,9%
Man	24,8%
Andere	0,3%
Burgerlijke staat	
Gehuwd of wettelijk samenwonend	45,1%
Weduwe/weduwnaar	32,4%
Alleenstaand	11,7%
Gescheiden	8,5%
Andere (vb. priesters, inwonend bij ouders of andere familieleden)	2,3%
Opleidingsniveau	
Geen diploma	4,7%
Lager onderwijs	14,9%
Lager middelbaar onderwijs	32,9%
Hoger middelbaar onderwijs	25,7%
Hogeschool (hoger onderwijs buiten universiteit)	16,3%
Universiteit	5,5%
Nationaliteit	
Belgische nationaliteit	100%
Financiële situatie	
<i>Moeite om rond te komen met het totale gezinsinkomen</i>	
Zeer moeilijk	3,0%
Moeilijk	4,1%
Eerder moeilijk	18,3%
Eerder makkelijk	28,7%
Makkelijk	36,4%
Zeer makkelijk	9,5%
<i>Recht op een verhoogde tegemoetkoming</i>	
Recht op een verhoogde tegemoetkoming	40,2%
Geen recht op een verhoogde tegemoetkoming	53,4%
Weet niet of recht op een verhoogde tegemoetkoming	6,4%
Thuisituatie	
Kinderen	
Persoon met kinderen in leven	73,0%
Persoon met overleden kinderen	7,3%
Persoon zonder kinderen	19,7%
Gemiddeld aantal kinderen	2,4 kinderen
Woonsituatie	
Woont zelfstandig thuis	86,6%
Woont in serviceflat/assistentiewoning	6,4%
Woont in woonzorgcentrum	2,6%
Andere (klooster, beschut wonen ...)	4,4%
Woont bij ...	
Woont alleen	44,1%
Woont tezamen met partner	11,4%
Woont bij (schoon)kind(eren) en/of pluskind(eren)	6,7%
Woont bij anderen (congregatie, wzc of beschut wonen)	4,8%
Woonomgeving	

Dorpskern	25,7%
Apart gelegen woonwijk	22,4%
Stadsrand	18,1%
Verbindingsweg/steenweg (ook lintbebouwing)	11,4%
Andere	9,9%
Stadscentrum	9,3%
Afgelegen	3,2%

Een laatste groep van demografische factoren betrof de thuissituatie van de respondenten. We keken hier zowel naar de aanwezigheid van kinderen als de woonsituatie en -omgeving.

80,3% van de respondenten heeft (73,0%) of had (7,4% kinderen die reeds overleden zijn) kinderen. Dit betekent tevens dat één vijfde van de respondenten kinderloos is. Dit is hoger dan het percentage in de volledige Vlaamse bevolking ouder dan 50 jaar, waar we zien dat dit percentage 12,2% is¹. Naar aantallen zien we dat de respondenten gemiddeld 2,4 kinderen hebben die momenteel nog in leven zijn.

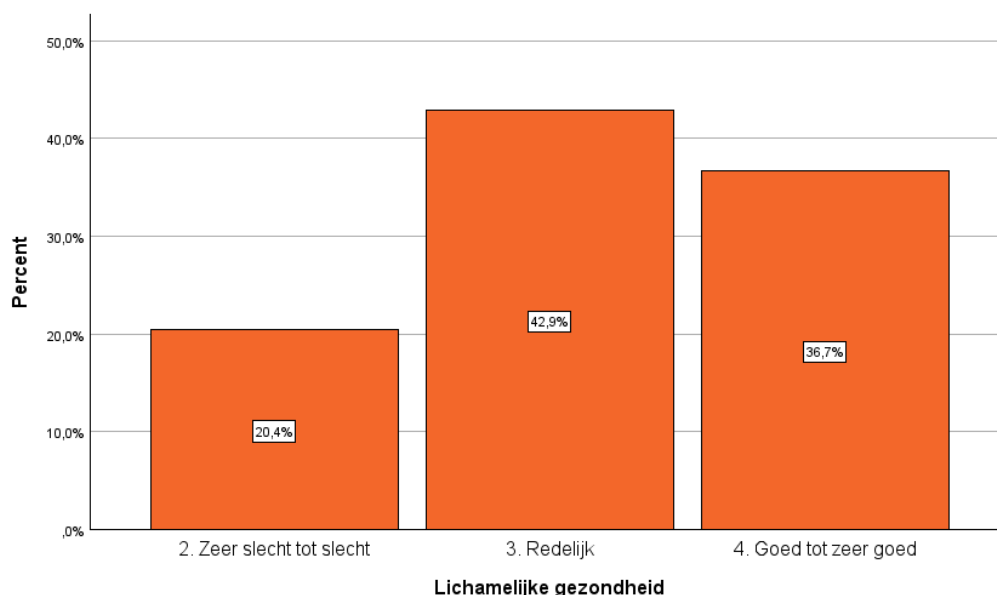
Kijken we naar de woonsituatie, dan blijkt 86,6% van de respondenten zelfstandig thuis te wonen. Van deze groep woont een groot deel alleen (44,1%) of samen met een partner (44,4%). Slechts een heel klein aandeel respondenten woont bij (schoon)kind(eren) of pluskind(eren) (6,7%) of andere personen (4,8%). Het type locatie waar iemand woont, verschilt van een dorpskern (25,7%) tot een afgelegen plaats (3,2%).

3.2. Subjectieve gezondheid van de respondenten

Naast de socio-demografische gegevens, vroegen we ook naar de ervaringen met de eigen gezondheid. We maakten hierbij een opsplitsing tussen lichamelijke en mentale gezondheid.

Wat betreft de lichamelijke gezondheid (zie ook Figuur 1), geeft 20,4% aan dat deze naar eigen aanvoelen zeer slecht tot slecht is, 42,9% beoordeelt deze als redelijk, en 36,7% ziet deze als goed tot zeer goed. Een belangrijke kanttekening is dat het hier gaat om een subjectieve beoordeling: deze vraag werd ingevuld naar het eigen aanvoelen van de deelnemer, en niet o.b.v. gevalideerde metingen die objectief iemands lichamelijke gezondheid nagaan.

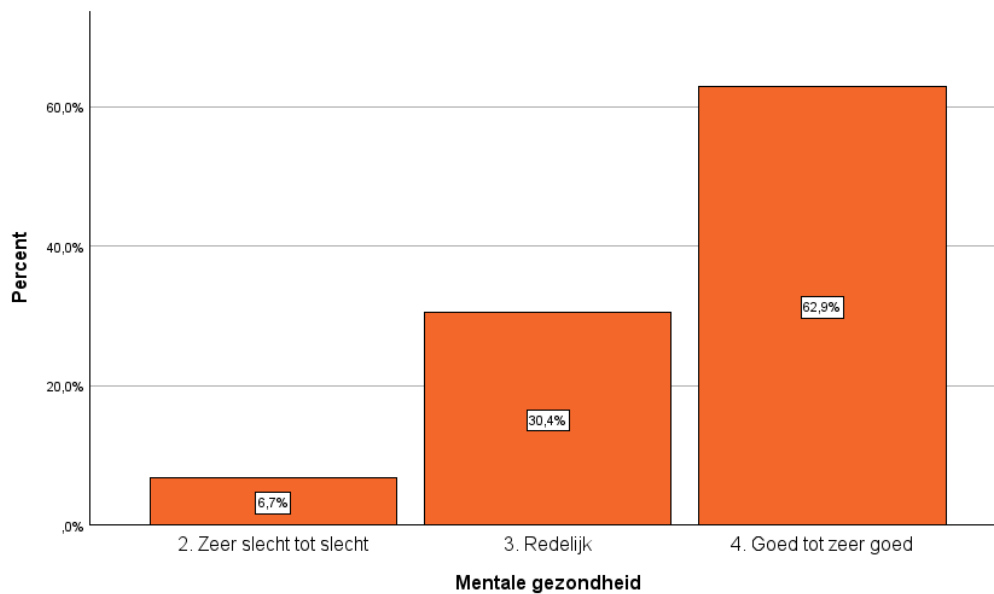
Figuur 1. Subjectieve lichamelijke gezondheid van de leden (N=343)



¹ Antczak, R., Quashie, N. T., Mair, C. A., & Arpino, B. (2023). Less Is (Often) More: Number of Children and Health Among Older Adults in 24 Countries. *The Journals of Gerontology: Series B*, 78(11), 1892-1902. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbad123>

Dit relatief positieve beeld, is nog meer uitgesproken bij de mentale gezondheid (Figuur 2). Deze wordt immers door 62,9% als goed tot zeer goed beoordeeld. Slechts 6,7% ervaart deze als slecht tot zeer slecht.

Figuur 2. Subjectieve mentale gezondheid van de leden (N=343)



3.3. Ontvangen ondersteuning

Om een omvattender beeld te krijgen van de situatie van de respondenten, gingen we na of zij momenteel hulp ontvangen, van wie en hoe vaak (zie ook Tabel 2). Twee derde van de respondenten (66,2%) ontving het afgelopen jaar ondersteuning van iemand uit zijn/haar omgeving. Zij ontvingen die hulp voornamelijk van professionele zorgverleners(22,4%), maar ook van hun kinderen (15,1%), vrienden/kennissen (12,2%), partner (10,9%), burens (10,0%) ... De meeste van deze ondersteuning ontvangen ze op regelmatige basis. 52,9% ontvangt dagelijks hulp of ondersteuning.

Tabel 2. Ontvangen ondersteuning voor de leden (N=343)

Variabele ondersteuning	Percentage van de respondenten (leden)
Tijdens de afgelopen 12 maanden ondersteuning gekregen van iemand in de omgeving o.w.v. een langdurige ziekte, gezondheidsprobleem of een beperking (= mantelzorg ontvangen)	66,2%
Persoon van wie ondersteuning ontving	
Professionele zorgverlener(s)	22,4%
Kind(eren)	15,1%
Vriend(en) of kennis(sen)	12,2%
Partner	10,9%
Buur/buren	10,0%
Schoonkind(eren)	8,5%
Samana	7,9%
Kleinkind(eren)	6,3%
Broer/zus	3,0%
Andere familieleden	1,9%
(Schoon)ouder(s)	1,8%
Frequentie van de ontvangen ondersteuning	
Minder dan maandelijks	3,5%
Maandelijks	2,6%
Een paar keer per maand	7,5%
Wekelijks	14,5%
Een paar keer per week	18,9%
(Bijna) dagelijks	52,9%

3.4. De betrokkenheid van de leden bij Samana

Een vierde groep van vragen peilde naar de betrokkenheid van de respondenten bij Samana. We gingen na hoe lang men al betrokken was bij Samana en of men (in het verleden) vrijwilliger is (geweest) bij Samana.

Tabel 3. Betrokkenheid van de leden bij Samana (N=343)

Kenmerk betrokkenheid	Percentage van de respondenten (leden)
Hoe lang al betrokken bij de werking van Samana (~lid)	
0 tot 5 jaar	32,6%
5 jaar tot 10 jaar	21,1%
10 jaar tot 15 jaar	15,5%
15 jaar tot 20 jaar	9,7%
20 jaar of meer	21,1%
Rol als vrijwilliger binnen Samana	
Neen, nooit vrijwilliger binnen Samana	83,4%
Vroeger wel, maar nu niet meer	8,7%
Ja, momenteel (nog) vrijwilliger	7,9%

Het grootste aandeel van de leden is relatief recent betrokken bij Samana, 32,6% is maximaal 5 jaar lid. Desalniettemin is bijna één derde (30,8%) al zeer lang betrokken bij Samana (15 jaar of langer). De meeste van de leden waren nooit vrijwilliger binnen Samana (83,4%).

Wat de deelname aan activiteiten betreft (zie ook Tabel 4), maakt men vooral gebruik van de lokale activiteiten en de huisbezoeken. We zien hierbij ook een duidelijk verband met de leeftijd van het lid.

Oudere leden nemen significant vaker deel aan lokale activiteiten ($r_s=0,171$; $p(0,001)< 0,05$; $n=342$) en ontvangen vaker een vrijwilliger aan huis ($r_s=0,261$; $p(<0,001)< 0,05$; $n=341$).

Tabel 4. Deelname aan activiteiten van Samana (N=343)

Activiteit	Ken ik niet	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	(Bijna) altijd
Lokale activiteiten	5,0%	26,6%	9,1%	16,4%	14,9%	28,1%
Online nieuwsbrief van Samana	32,6%	38,7%	1,2%	2,4%	3,5%	21,7%
Huisbezoeken	6,2%	37,8%	9,4%	25,2%	13,5%	7,9%
SamanaTV	37,0%	36,4%	8,7%	10,5%	4,1%	3,2%
Hulp bij dagelijkse activiteiten	21,4%	68,2%	1,5%	4,8%	1,2%	3,0%
Samana vakantie(s)	19,9%	62,8%	4,1%	5,9%	4,4%	2,9%
Ondersteuning als mantelzorger	10,1%	76,9%	2,7%	4,5%	3,3%	2,7%
Ondersteuning bij persoonlijke verlieservaring	18,1%	71,1%	3,2%	5,0%	0,9%	1,7%
Fysieke infosessies of cursussen	28,3%	55,4%	3,8%	8,5%	2,9%	1,2%
Duowerking	64,4%	29,2%	1,5%	2,3%	2,3%	0,3%
Samana telefoonlijn	53,4%	40,8%	4,1%	1,2%	0,3%	0,3%
Online infosessies of cursussen	31,2%	60,9%	2,0%	5,2%	0,6%	0,0%

Ook de deelname aan of het gebruik van twee andere types van activiteiten hangt significant samen met de leeftijd van de respondent. Op basis van Spearman's rho kunnen we stellen dat er een significant zwak positief verband is tussen de leeftijd en of men al dan niet kan rekenen op een Samana-vrijwilliger voor ondersteuning bij dagelijkse activiteiten ($r_s=0,162$; $p(0,003)< 0,05$; $n=336$). Dit betekent: Hoe ouder het lid is, hoe vaker men kan rekenen op een Samana-vrijwilliger voor steun bij dagelijkse activiteiten. Hetzelfde positieve verband bestaat voor het al dan niet steun krijgen als gevolg van een persoonlijke verlieservaring. Hoe ouder het lid is, hoe vaker men steun krijgt als gevolg van een persoonlijke verlieservaring.

3.5. Mantelzorg

Los van hun lidmaatschap als persoon met een chronische ziekte, kunnen de leden ook zelf nog een zorgrol opnemen. Daarom peilden we in de vragenlijst naar mantelzorgtaken. Aangezien niet iedereen zich vereenzelvigt met de term 'mantelzorger', bevroegen we deze rol op indirecte wijze. We hanteerden daarvoor de definitie van het Vlaams Expertisecentrum Mantelzorg, dat mantelzorg omschrijft als: "Op regelmatige basis zorg, ondersteuning of hulp bieden aan iemand uit je naaste omgeving".

3.5.1. Mantelzorgsituatie

Bijna de helft van de leden biedt zulke hulp of ondersteuning aan personen binnen en/of buiten hun eigen huishouden (47,4%). Deze mantelzorgtaken worden daarnaast op frequente basis verleend. 62% doet dit dagelijks en 27,7% één of meerdere keren per week.

Tabel 5. Mantelzorgsituatie van de leden (N=343)

Mantelzorgsituatie	Percentage van de respondenten (leden)
Biedt geen mantelzorg	52,6%
Biedt wel mantelzorg	47,4%
<ul style="list-style-type: none"> Binnen het eigen huishouden 	19,6%
<ul style="list-style-type: none"> Buiten het eigen huishouden 	19,6%
<ul style="list-style-type: none"> Zowel binnen als buiten het eigen huishouden 	8,2%
Frequentie	
Minder dan maandelijks	0,6%
Maandelijks	1,2%
Een paar keer per maand	8,6%
Wekelijks	16,6%
Een paar keer per week	11,0%
(Bijna) dagelijks	62,0%

3.5.2. Ervaringen als mantelzorger

Om de ervaringen met het bieden van mantelzorg te vatten, legden we enkele stellingen voor aan de respondenten die mantelzorg bieden/boden. Daaruit blijkt dat de mantelzorg voor velen lichamelijk (32,9%) en emotioneel (41,6%) belastend is. Daarnaast vindt meer dan een kwart van de mantelzorgers onder de leden (26,4%) onvoldoende tijd voor zichzelf door de ondersteuning die ze bieden. Ook eenzaamheidsgevoelens steken bij 19,8% de kop op. Ondanks deze mogelijk schadelijke effecten van mantelzorg, haalt een overgrote meerderheid van de mantelzorgers voldoening uit deze rol (91,4%).

Tabel 6. Ervaringen als mantelzorger (N=161)

Stelling	Oneens	Niet eens, niet oneens	Eens
De ondersteuning die ik bied is lichamelijk belastend	51,6%	15,5%	32,9%
De ondersteuning die ik bied is emotioneel belastend	38,5%	19,9%	41,6%
Ik heb onvoldoende tijd voor mezelf door de ondersteuning die ik bied aan anderen	61,3%	12,3%	26,4%
Omwille van de ondersteuning die ik bied, voel ik me soms eenzaam	75,9%	4,3%	19,8%
Ik haal voldoening uit de ondersteuning die ik bied	0,6%	8,0%	91,4%

3.5.3. Impact van Samana op de mantelzorgervaringen van de leden

Een laatste blok van subvragen rond het thema mantelzorg bevatte stellingen rond de impact van Samana op de mantelzorgbelasting. We gingen na of Samana (1) ondersteuning biedt bij de mantelzorgtaken, (2) de mantelzorgtaken verlicht, en (3) verademingskansen voor de mantelzorger biedt.

Tabel 7. Stellingen impact Samana op mantelzorgervaringen (N=161)

Stelling	Oneens*	Noch eens, noch oneens	Eens
Samana ondersteunt mij in mijn rol als mantelzorger	53,4%	20,5%	26,1%
Samana helpt mij om mijn taken als mantelzorger te verlichten	64,6%	18,6%	16,8%
Samana biedt mij als mantelzorger de nodige verademingskansen wanneer ik het nodig heb	48,4%	23,0%	28,6%

*Mogelijks hebben niet alle mantelzorgers nood aan ondersteuning of verademingskansen, wat een vertekening van de categorie 'oneens' kan geven..

Iets meer dan een kwart (26,1%) van de leden die op regelmatige basis ondersteuning biedt, geeft aan dat Samana hen hierin ondersteunt. 16,8% vindt dat Samana de taken als mantelzorger effectief verlicht en 28,6% meent dat Samana verademingskansen biedt aan mantelzorgers.

3.6. Sociale factoren

Aangezien de onderzoeksdoelstelling erin bestaat om de impact van Samana op eenzaamheid en verbondenheid na te gaan, werd een groot deel van de vragenlijst gespendeerd aan vragen rond het sociale netwerk van de leden, hun eenzaamheidsgevoelens en de impact van Samana op deze sociale factoren. Deze werden aan alle respondenten gesteld (en dus niet enkel de mantelzorgers).

3.6.1. Sociale netwerk

In eerste instantie keken we naar de frequentie van de contacten met specifieke personen. Tabel 8 geeft dit schematisch weer. De vetgedrukte percentages uit de tabel verwijzen naar de meest gerapporteerde frequentie voor iedere specifieke contactpersoon. Met bepaalde personen (zoals partner, kind(eren) en ouder(s)) heeft men voornamelijk dagelijks contact. Anderen ziet of hoort men wekelijks, nl. burenmensen uit de wijk, vrienden of kennissen, schoon(kinderen), kleinkinderen en broers/zussen. Tot slot ziet men andere familieleden en de vrijwilliger van Samana vaak slechts heel af en toe (minder dan maandelijks).

Tabel 8. Frequentie sociale contacten van de leden (%) (N=343)

Contact	(Bijna) dagelijks	Wekelijks	Maandelijks	Minder dan maandelijks	Nooit	Niet van toepassing
Partner	50,6	1,2	0,9	0	0	47,4
Kind(eren)	35,0	30,9	6,1	3,2	2,9	21,9
Burenmensen uit de wijk	27,6	32,0	11,3	12,2	10,1	6,8
Vriend(en)/kennis(sen)	15,3	40,1	20,6	11,2	7,4	5,3
Schoonkind(eren)	10,1	25,1	13,3	9,8	5,6	36,1
Ouder(s)	9,4	6,4	1,2	0,6	1,8	80,7
Broer(s)/zus(sen)	9,0	25,4	18,7	18,1	9,0	19,8
Kleinkind(eren)	7,0	27,2	15,5	9,9	4,7	35,7
Andere familieleden	3,5	15,5	15,7	29,4	15,5	20,4
Vrijwilliger van Samana	2,4	7,8	21,5	33,4	22,4	12,5

3.6.2. Eenzaamheidsgevoelens bij de leden

Naast de frequentie van de sociale contacten, gingen we na welke respondenten eenzaamheidsgevoelens ervaren. We bevroegen dit zowel rechtstreeks, via de vraag “Hoe vaak voel je je eenzaam”, maar ook op indirecte manier werd een eenzaamheidsscore berekend, aan de hand van de De Jong Gierveld Eenzaamheidsschaal. Deze score wordt bepaald op basis van 6 stellingen, die ieder naar een specifiek aspect van eenzaamheid peilen. Tabel 9 geeft deze stellingen weer.

Tabel 9. Stellingen De Jong Gierveld

Stelling	Mee in rekening genomen bij het bereken van welke eenzaamheidsschaal?
Ik ervaar een leegte om me heen	Emotionele eenzaamheid
Er zijn genoeg mensen op wie ik, in geval van narigheid, kan terugvallen	Sociale eenzaamheid
Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen	Sociale eenzaamheid
Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel	Sociale eenzaamheid
Ik mis mensen om me heen	Emotionele eenzaamheid
Vaak voel ik me in de steek gelaten	Emotionele eenzaamheid

Merk op dat we binnen de eenzaamheidsschaal tevens een opsplitsing maken tussen emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid slaat op het gemis aan een nauwere of intiemere relatie met iemand, terwijl sociale eenzaamheid eerder draait rond een gemis van een breder netwerk.

De subschalen van emotionele en sociale eenzaamheid maken geen onderscheid tussen matige en ernstige eenzaamheid, daarom dat de waarden tussen de tweede en derde kolom staan, om het verschil eenzaam vs. niet eenzaam weer te geven.

Tabel 10 geeft een overzicht van de resulterende eenzaamheidsschalen. Bij de directe vraag naar eenzaamheid, geeft bijna de helft van de respondenten aan zich soms of vaak eenzaam te voelen (47,2%). Dit percentage leunt dicht aan bij het eenzaamheidspercentage dat uit De Jong Gierveld-schaal blijkt (51,6%). Volgens de meting met de Jong Gierveld eenzaamheidsschaal is 14,0% van de leden ernstig eenzaam en 37,6% matig eenzaam. Maken we hierbij de opsplitsing naar type eenzaamheid, dan merken we dat de emotionele eenzaamheid (37,4%) hoger ligt dan de sociale eenzaamheid. De subschalen van emotionele en sociale eenzaamheid maken geen onderscheid tussen matige en ernstige eenzaamheid, daarom dat de waarden tussen de tweede en derde kolom staan, om het verschil eenzaam vs. niet eenzaam weer te geven.

Tabel 10. Eenzaamheidsgevoelens bij de leden (N=343)

Eenzaamheid	Nooit of bijna nooit	Soms	Vaak
Directe vraag	52,8%	32,9%	14,3%
	Niet eenzaam	Matig eenzaam	Ernstig eenzaam
De Jong Gierveld eenzaamheidsschaal			
Algemene eenzaamheid	48,4%	37,6%	14,0%
Emotionele eenzaamheid	62,6%		37,4%
Sociale eenzaamheid	73,2%		26,8%

3.6.3. Eenzaamheidsgevoelens bij kwetsbare leden

In een volgende stap gingen we na of bepaalde types van leden meer risico lopen op eenzaamheidsgevoelens. Zo gingen we na of personen met een slechte lichamelijke en/of mentale gezondheid vaker eenzaamheidsgevoelens ervaren. Uit de analyses blijkt dat deze groep van leden

effectief hoger scoort qua eenzaamheidsgevoelens (73,8% t.o.v. 44,7%). 31,3% kampt met ernstige eenzaamheidsgevoelens, 42,5% is matig eenzaamheid. Zowel het percentage dat emotionele eenzaamheid ervaart als zij die sociale eenzaamheid ervaren ligt significant hoger (p-waarde verschil emotionele eenzaamheid: <0,001; p-waarde verschil sociale eenzaamheid: 0,001). Naar woonomgeving vonden we daarentegen geen significante verschillen, net als bij de leeftijd van de respondenten (per leeftijdscategorie staan in Tabel 11 de eenzaamheidscijfers; sommige categorieën bevatten weinig respondenten, en kunnen daardoor een vertekend beeld geven).

Tabel 11. Vergelijking eenzaamheid deelgroepen

Vergelijkende factor	% eenzaam	% emotionele eenzaamheid	% sociale eenzaamheid
Leeftijd			
<30 jaar (N=2)	100,0%	100,0%	50,0%
30-39 jaar (N=2)	0,0%	0,0%	0,0%
40-49 jaar (N=7)	71,4%	57,1%	57,1%
50-59 jaar (N=33)	61,8%	51,5%	39,4%
60-69 jaar (N=49)	56,9%	42,9%	31,4%
70-79 jaar (N=131)	50,0%	35,5%	25,8%
80-89 jaar (N=88)	50,6%	31,8%	23,9%
90 jaar en ouder (N=25)	34,6%	32,0%	8,0%
Gezondheid			
Slechte lichamelijke en/of mentale gezondheid (N=80)	73,8%***	63,3%***	40,5%**
Goede lichamelijke en mentale gezondheid (N=262)	44,7%***	29,2%***	22,3%**
Woonomgeving			
Stadscentrum	53,1%	43,8%	31,3%
Stadsrand	48,4%	31,1%	18,0%
Dorpskern	52,3%	38,8%	27,6%
Apart gelegen woonwijk	61,0%	48,7%	31,6%
Verbindingsweg/steenweg	43,6%	25,6%	28,2%
Afgelegen	63,6%	36,4%	36,4%
Andere	38,2%	27,3%	20,6%

**significant verschil in eenzaamheid (p-waarde: 0,001)

***significant verschil in eenzaamheid (p-waarde: <0,001)

3.7. Impact van Samana op het leven van de leden

Om de impact van Samana op verschillende levensaspecten van de leden beter in kaart te brengen, legden we de respondenten enkele stellingen voor, startende met "Door mijn betrokkenheid bij de activiteiten van Samana, ervaar ik ...". Tabel 12 geeft een overzicht van de aspecten waarop Samana (al dan niet) een impact heeft. We rangschikten ze van vaakst impactvol naar minder impactvol.

Tabel 12. Impact van Samana op het leven van de leden

Stelling	(Helemaal) mee oneens	Noch oneens/noch eens	(Helemaal) mee eens
Een gevoel van verbondenheid met anderen	14,0%	15,7%	70,3%
Meer sociaal contact	15,2%	18,7%	66,2%
Meer ontmoetingen met anderen	16,6%	20,7%	62,7%
Minder eenzaamheid*	24,4%	21,8%	53,8%
Een doel in het leven	20,1%	27,1%	52,8%
Steun van anderen om me heen	23,5%	28,4%	48,1%
Meer verbondenheid met mijn buurt/parochie/dorp/wijk	29,2%	24,7%	46,1%

*Deze vraag werd aan alle respondenten voorgelegd, dus ook diegene die zich niet eenzaam voelen. Hierdoor zijn de percentages bij Oneens en 'Noch oneens/noch eens' mogelijks een overschatting.

Samana blijkt voor een grote groep effectief impact te hebben op het gevoel van verbondenheid en het sociale netwerk. Zeven op de tien respondenten geeft aan dat ze dankzij hun betrokkenheid bij Samana een gevoel van verbondenheid met anderen ervaren (70,3%). Het zorgt daarnaast voor meer sociaal contact (66,2%), meer ontmoetingen met anderen (62,7%) en bij uitbreiding voor minder eenzaamheid (53,8%).

Bijkomende analyses tonen daarnaast aan dat er een verband bestaat tussen de leeftijd van de respondent en de antwoorden op de bovenstaande stellingen. Dit is het geval bij de stellingen over sociaal contact ($r_s=0,119$; $p(0,028) < 0,05$; $n=343$) en minder eenzaamheid ($r_s=0,130$; $p(0,016) < 0,05$; $n=340$). Hoe ouder het lid is, hoe vaker men het eens is met de stelling.

We legden daarnaast enkele stellingen rond de werking van Samana voor. Deze worden opgelijst in Tabel 13. De stellingen staan hier gesorteerd op het percentage dat het eens was met de stelling. Vooral de toegankelijkheid van de lokale activiteiten wordt als heel positief ervaren (71,0%). Bij heel wat andere stellingen schommelt het percentage dat het eens is echter rond de 50%. Werkpunten zien we vooral bij het luik rond het politiserend werken. Zo vindt slechts 34,4% van de respondenten dat Samana zijn/haar/hun belangen als persoon met een chronische ziekte en/of als mantelzorger behartigt en vindt 29,7% dat Samana zichtbaar is in het maatschappelijke debat rond zorg.

Tabel 13. Stellingen rond de werking van Samana

Stelling	(Helemaal) mee oneens	Noch oneens/noch eens	(Helemaal) mee eens
De lokale activiteiten van Samana zijn toegankelijk.	11,7%	17,3%	71,0%
Ik ben tevreden over het aanbod van Samana in mijn buurt.	14,7%	27,0%	58,4%
De lokale ondersteuning van Samana is toegankelijk.	16,4%	28,2%	55,4%
Samana geeft mij kansen tot ontmoeting in de buurt.	24,0%	20,8%	55,1%
De communicatie van Samana is helder.	20,0%	27,4%	52,6%
De communicatie van Samana is toegankelijk.	19,2%	30,1%	50,7%
Ik voel mij gesteund door de lokale werking in mijn buurt.	21,1%	31,7%	47,2%
De activiteiten van Samana in mijn buurt beantwoorden aan mijn noden.	20,5%	34,0%	45,5%
Samana behartigt mijn belangen als persoon met een chronische ziekte en/of als mantelzorger.	19,4%	46,2%	34,4%
Samana is zichtbaar in het maatschappelijke debat rond zorg.	32,9%	37,4%	29,7%
Soms voel ik mij onvoldoende geïnformeerd over activiteiten.	59,8%	18,0%	22,3%
Soms voel ik mij niet warm onthaald bij activiteiten.	67,6%	23,2%	9,2% ²
Soms voel ik mij uitgesloten bij activiteiten.	71,0%	21,9%	7,1%

3.8. Open vragen

De vragenlijst bevatte naast de besproken, gesloten vragen ook enkele open vragen. Daarin werd nagevraagd wat de leden zou kunnen helpen om zich nog meer verbonden te voelen. Ze startten daarbij algemeen, waarna naar de rol van Samana werd gekeken.

Op de vraag “Wat zou je kunnen helpen om nog meer verbinding te voelen met alles en iedereen om je heen, in het algemeen?” werden heel wat verschillende antwoorden gegeven. Deze kunnen we onderverdelen in aspecten rond datgene wat de persoon verwacht en de randvoorwaarden die daarbij komen kijken (Wat ze daarvoor nodig hebben).

² Hier werd geen positief verband gevonden met leeftijd.

Figuur 3: Aspecten die volgens de respondenten kunnen bijdragen aan een algemeen gevoel van verbinding (N=343)



De leden verwachten zowel vluchtige contacten als meer diepgaandere relaties. Algemeen beschouwd willen ze ergens bij horen, zich deel voelen van iets. Maar ook rond het type activiteiten dat men verwacht om de verbinding te versterken, werden heel wat suggesties aangereikt. We overlopen hieronder elk blok meer in detail. We bespreken wat eronder valt en illustreren het verder met een bijhorende quote.

De respondenten geven aan dat ze (meer) spontane contacten of contacten met passanten willen (**vluchtige contacten**). Dat kan spontaan ontstaan door buitenshuis te gaan- vb. aan de hand van (meer) activiteiten in de wijk- maar ook via huisbezoeken. Deze laatste vorm van contact wordt door heel wat respondenten geapprecieerd.

[respondent vragenlijst leden]

“Als ik goed genoeg ben om nog in mijn voortuin te werken, dan passeren er af en toe mensen die dan een praatje slaan.”

Naast de vluchtige, spontane contacten, geven ook heel wat respondenten aan nood te hebben aan een dicht contact, iemand waarmee men diepere gesprekken kan voeren (**diepgaandere contacten**). Men is op zoek naar iemand waarmee men een klik heeft, een vriendschap en/of een partner.

[Respondent vragenlijst leden]

“Ik zou graag meer met iemand kunnen praten en goede, wat diepere gesprekken voeren. Na de dood van mijn man heb ik nog een partner gehad met wie ik die warme band wel had, maar die is ondertussen ook overleden. Ik sta voor veel open maar het moet wel het juiste gezelschap zijn. Ik moet er mij thuis voelen. 'Mijn [soort van] mensen'”

Over het algemeen willen veel respondenten erbij horen, **zich deel voelen van iets**. Een concretere invulling daarvan is het feit dat men meer op de hoogte wil zijn van het nieuws in de buurt (geboortes, overlijdens, lokale gebeurtenissen ...).

De drie types van verbinding werden verder geconcretiseerd in **types activiteiten**. Om meer verbinding te voelen met alles en iedereen rond zich, denkt men aan de volgende activiteiten:

- Online groepen (lotgenotencontact)
- Ontspannende activiteiten
- Vakanties met anderen
- Verbinding met de natuur
- Samenwerking met scholen/opleidingen

- Infosessies over het ziekteproces
- Vrijwilligerswerk
- Cohousing

[Respondent vragenlijst leden]

“In de toekomst - als ik geen mantelzorger meer ben voor mijn man - zou ik graag bij de Mobiele centrale willen gaan als chauffeur. Wij hebben een aangepaste auto (met uitdraaibare zetel en lift voor de rolstoel) . Het zou tof zijn als ik dit perspectief heb!”

Uit de antwoorden op de eerste open vraag leren we dat er verschillende randvoorwaarden vervuld moeten zijn voordat de hierboven aangehaalde verwachtingen ingelost kunnen worden (zie ook Figuur 3). We splitsten deze op in 5 blokken.

Ten eerste kijken de respondenten voor een deel naar de eigen persoonlijke situatie. Ze lijken **zelf te moeten veranderen** opdat er meer verbinding kan plaatsvinden. Zo geven ze aan dat ze zich beter in hun vel willen voelen of de situatie van de partner beter moeten kunnen aanvaarden voordat ze tot verbinding kunnen komen. Men vindt van zichzelf dat men meer initiatief moet nemen. Dit laatste gaat over kleine initiatieven, zoals buitenshuis komen, tot ingrijpendere veranderingen als verhuizen naar een woonzorgcentrum (in plaats van alleen thuis te blijven zitten).

[Respondent vragenlijst leden]

*“Wat mij zou kunnen helpen om me meer verbonden te voelen met alles en iedereen om me heen, **hangt sterk samen met psychische factoren**. Vaak **ontbreekt het me aan moed** om me onder de mensen te begeven. [...] Sinds enige tijd ben ik begonnen met aquajoggen. Dat voelt als een verademing: ik voel me er welkom, er is geen prestatiedruk, en we maken plezier samen. We zijn daar echt lotgenoten. Dankzij Samana ben ik op dit aanbod gestoten.”*

Naast de persoonlijke verantwoordelijkheid, ziet men ook een rol weggelegd voor de maatschappij als geheel. Er is volgens de respondenten nood aan een **maatschappelijke verandering**, waar iedereen gemoedelijker en vriendelijker is, en er minder individualisme bestaat. Daarnaast dringt een positievere beeldvorming rond personen met een chronische ziekte zich op.

[Respondent vragenlijst leden]

“Dat er in de samenleving meer plaats is voor mensen met een beperking. Dat het normaler wordt dat zij deelnemen aan het gewone leven.”

Een derde groep van randvoorwaarden tot verbinding zijn **praktische factoren** (~drempels die respondenten ervaren). Zo geven de respondenten aan dat ze nood hebben aan ontmoetingsplaatsen/-mogelijkheden dicht bij huis en/of moet er een oplossing gevonden worden voor de ervaren mobiliteitsproblemen. Daarnaast willen ze meer bezoek ontvangen op feestdagen en zondagen. Om deel te kunnen nemen aan activiteiten hebben ze nood aan meer (vrije) tijd, een betere fysieke gezondheid en een cultuurverandering binnen verenigingen (een verwelkomende sfeer en minder cliëkvorming op activiteiten).

[Respondent vragenlijst leden]

*“Voor mij persoonlijk gaat het niet om meer verbinding maar om **meer balans te***

vinden tussen het zorgen (en het werken) en dingen die meer ontspanning geven. *Ik moet daar inspanningen voor doen om dat te bereiken. Er is mij daar door anderen op gewezen. Het is ook goed een beperkt aantal contacten met anderen buiten de zorgsituatie te hebben. Ik ben niet voor de vele contacten, wel voor de waardevolle contacten. Werk is voor mij ook een verbinding met de buitenwereld en is iets wat mij helpt en ik ook nodig heb.*

Aansluitend op deze praktische factoren blijken heel wat respondenten nood te hebben aan **praktische ondersteuning**, om de drempels te overbruggen. Zo is men op zoek naar praktische ondersteuning bij het dagelijkse leven, maar ook tijdens de activiteiten van Samana. Het gaat dan over de eigen ondersteuning, die deelname aan activiteiten mogelijk moet maken (vb. vervoer van en naar de locatie, doventolk tijdens activiteiten ...), maar ook over opvang voor de persoon waar men mantelzorger voor is.

[Respondent vragenlijst leden]

“Nu kan ik nog autorijden, als dat niet meer gaat word ik meer afhankelijk omdat ik afgelegen woon. Dan zou ik op mensen moeten kunnen terugvallen voor vervoer naar de activiteiten.

Het komt er op neer dat je altijd weer zelf de vragen moet stellen, in alle situaties en contexten, en altijd meer voor een steeds langere tijd. Er is te weinig echte hulp voor mij. Er zijn ook grote problemen met mobiliteit, algemeen maatschappelijk voor grote groepen mensen, niet voor ons alleen, waar veel te weinig rond gebeurt. Er is véél te weinig hulp, praktische hulpmiddelen, vrijwilligers, beperkte opvangmogelijkheden, beperkte budgetten, te weinig proactieve vrijwilligers en/of beroepskrachten. Waar gaat al dat geld van de Warmste Week eigenlijk naartoe?”

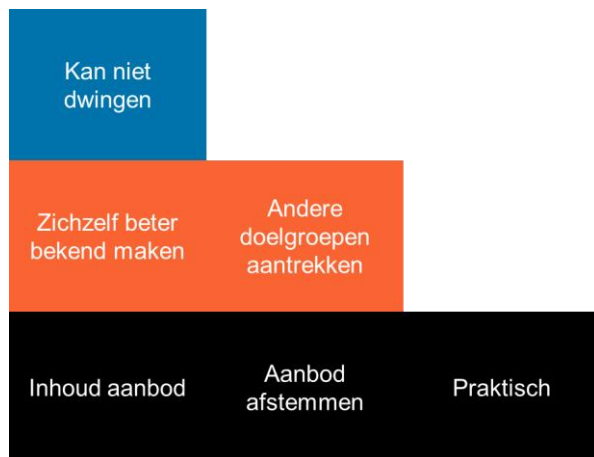
Naast praktische ondersteuning, zien heel wat respondenten in dat ze nood hebben aan **mentale ondersteuning**, in de vorm van begrip voor de situatie, aanmoedigen om iets te gaan doen en/of hulp bij het leggen van nieuwe contacten.

[Respondent vragenlijst leden]

“Er zou meer nadruk moeten zijn en aanmoediging, als men wat schichtig is en niet durft buiten te komen”

Tijdens het beantwoorden van de eerste, algemene open vraag kwamen reeds heel wat suggesties rond de werking van Samana aan bod. Deze werden tezamen verwerkt met de antwoorden op de tweede open vraag, nl. “Verderbouwend op de vorige vraag over verbinding met alles en iedereen om je heen, hoe zou Samana hierbij kunnen helpen”. Hier gingen we dieper in op de rol die de respondenten weggelegd zien voor Samana. Hier en daar ging een vrijwilliger hier in een open vraag ook op in bij de eigen bevraging, daarom verwijzen we soms ook naar de antwoorden van de vrijwilligers in onderstaand gedeelte (zie ook Figuur 4).

Figuur 4: De gewenste rol van Samana bij verbinding



Heel wat respondenten, zowel leden als vrijwilligers, maken de **kanttekening** dat verbinding iets is wat organisch moet groeien. Je kan mensen niet dwingen om verbinding met mekaar (of met de werking) te maken. Dit moet een vrije keuze van ieder individu zijn, aldus de respondenten.

Naast deze kanttekeningen, werden er verschillende suggesties gedaan over hoe Samana verbinding kan stimuleren. Samengevat moet Samana vooral inzetten op “meer mensen bereiken, op een andere manier”.

In een eerste stap naar verbinding, moet Samana volgens de respondenten haar **bereik vergroten**. Dit kan ze door zichzelf beter bekend te maken en andere doelgroepen aan te trekken.

De respondenten merken op dat Samana bij velen niet gekend is. Zij zou zich dus bij een breder publiek kenbaar moeten maken (vb. door middel van informatiesessies in woonzorgcentra, de media ...). Maar ook de informatie rond de concrete activiteiten en acties kan wijder verspreid worden. Het is hierbij volgens de respondenten belangrijk om zowel digitaal als op papier te communiceren en aandacht te hebben voor de gebruikte vormgeving en beelden.

Dit laatste hangt samen met de suggestie om ook andere doelgroepen te betrekken. Men heeft het daarbij voornamelijk over het aantrekken van jongere leden/vrijwilligers en leden/vrijwilligers met een andere culturele achtergrond.

[Respondent vragenlijst leden]

“Samana geeft voor mij een enorme steun. Maar Samana is onbekend (onder de naam 'Ziekenzorg' was het wel gekend!). Samana zou toelichtingen moeten geven: in woonzorgcentra, in serviceflats. Bijvoorbeeld één of tweemaal per jaar. Er is nood aan bekendheid over wat Samana op bovenlokaal of Vlaams niveau biedt. Bijvoorbeeld: - de Samanavakanties (zowel de individuele vakanties als de begeleide vakanties). Wij gaan zelf al 30 jaar met Intersoc op vakantie, maar voor vele mensen hier kunnen Samanavakanties een highlight van het jaar betekenen. - de eindelevensverhalen - de duowerking”

[Respondent vragenlijst vrijwilligers]

“Meer vrijwilligers (is moeilijk in deze tijd) die persoonlijk naar de mensen toe gaan. Vele ouderen zijn eenzaam. Ook jonge mensen zijn chronisch ziek maar weten niet

dat ook zij kunnen aansluiten bij Samana. Samana draagt nog steeds de stempel van 'Ziekenzorg' wat bij de mensen het idee oproept van dat dit een organisatie is voor 80-jarigen en enkel een jaarlijkse koffietafel."

Bovenop de uitbreiding van het bereik, dient er volgens de respondenten gekeken te worden naar de **invulling van de werking**. Om verbinding te stimuleren kan er nog meer ingezet worden op activiteiten waarbij mensen worden samengebracht, er de mogelijkheid is tot een informele babbel, lotgenoten mekaar kunnen ontmoeten ... Belangrijk is hierbij voldoende variatie in het aanbod te voorzien, zodat velen aansluiting vinden.

Niet alleen de inhoud van de activiteiten, maar ook de praktische kant kan verbinding stimuleren of hypothekeren. Meer concreet halen de respondenten de volgende aspecten aan:

- Nood aan meer vrijwilligers
- Kostprijs drukken
- Ondersteuning of hulp aan de leden bieden zodat zij kunnen deelnemen
- Variatie in de locatie waar de activiteit plaatsvindt, zodat het niet te ver is
- Rekening houden met de noden en interesses van de leden
- Pro-actief potentiële leden benaderen
- Leden stimuleren, aanspreken of uitnodigen voor activiteiten

[Respondent vragenlijst leden]

"Ondersteuning bieden:

om hulp te vinden

praktische ondersteuning

buddy/gezelschap om naar buiten te gaan

ondersteuning bij het digitale

Duowerking meer toegankelijk maken. Dat zou me bijvoorbeeld kunnen helpen om regelmatig een gezamenlijke activiteit te hebben met iemand anders die ook Italiaans studeerde, en samen leuke dingen te doen."

[Respondent vragenlijst leden]

"Als ik af en toe met iemand een babbeltje zou kunnen doen, mij niet moet inhouden om eens goed te ventileren, zeg maar, dat zou echt tof zijn. De frustraties over de situatie moeten er eens uit kunnen... niet alleen bij een psycholoog of bij vrienden maar bv. ook eens bij een vreemde - ik bedoel iemand die mijn achtergrond niet kent."

[Respondent vragenlijst leden]

"Zeker de prijzen van de vakanties niet te duur maken. Er zijn al veel vakantiegangers daardoor moeten afhaken."

- Samana kan algemeen een lichtpuntje zijn voor betrokkene, maar vrijwilligers hebben spijtig onvoldoende tijd.

Ikzelf voel me niet geroepen om bij Samana activiteiten aan te sluiten omwille van het etiket “chronisch zieke” te krijgen.”

Daarbij aansluitend vormt het interne beleid van Samana een praktische factor, die mee voor meer/minder verbinding kan zorgen. Meer concreet verwees men in dit kader naar:

- Een betere (financiële) ondersteuning van de lokale werkingen
- Aanmoediging van de vrijwilligers
- Voldoende vrijheid voor de vrijwilligers
- Samenwerking en afstemming met andere organisaties
- Het organiseren van intervisie tussen verschillende lokale werkingen/vrijwilligers
- De beleidsmedewerkers en de ondersteuning die zij bieden meer toegankelijk en bereikbaar maken voor de vrijwilligers
- Opkomen voor de noden en de rechten van ouderen en personen met een chronische ziekte

[Respondent vragenlijst leden]

“Op het maatschappelijk debat wegen met de hierboven aangegeven problemen en algemeen de grote noden in de thuiszorg.”

4. Tot slot enkele reflecties

Sociale noden bij oudere leden

De gemiddelde leeftijd van 74 jaar toont aan dat Samana vooral een oudere ledenbasis heeft. De correlatie tussen leeftijd en deelname aan activiteiten en huisbezoeken wijst op een groeiende nood aan sociaal contact en steun op latere leeftijd.

Mantelzorg als dubbelzinnig gegeven

Bijna de helft van de leden verleent op regelmatige basis zorg aan anderen, vaak zonder zichzelf als mantelzorger te beschouwen. Hoewel 91% voldoening ervaart, voelt een aanzienlijk deel ook fysieke en emotionele belasting. Dit bevestigt de nood aan structurele ondersteuning bij mantelzorgers, iets waar Samana momenteel gedeeltelijk in voorziet (28,6% ervaart voldoende verademingskansen).

Eenzaamheid blijft een structurele uitdaging

Meer dan de helft van de leden voelt zich eenzaam volgens de De Jong Gierveld Eenzaamheidsschaal. Vooral emotionele eenzaamheid (37%) is prominent aanwezig. Dat benadrukt het belang van relationele nabijheid boven louter sociaal contact. Het aandeel sociale eenzaamheid is beduidend lager, dit wijst er mogelijk op dat Samana hiertoe een enorme bijdrage levert via de lokale activiteiten en huisbezoeken. Zo worden sociale connecties en verbindingen gecreëerd, maar in mindere mate intiemere verbindingen.

Eenzaamheidscijfers zijn beduidend hoger bij de leden die aangeven slechte tot zeer slechte lichamelijke en of mentale gezondheid te hebben, meer dan 70% van hen kampt met eenzaamheidsgevoelens, een groep die reeds bereikt wordt door Samana en een belangrijke doelgroep is, maar desondanks toch veel te kampen heeft met chronische en langdurige eenzaamheidsgevoelens. Ook de emotionele eenzaamheid ligt hierbij hoger, mogelijk komt Samana tegemoet op vlak van sociale eenzaamheid voor velen van hen.

Mensen verenigen en er zijn voor elkaar werkt: warme samenleving & presentie als antwoord op eenzaamheid

Samana heeft aantoonbare positieve effecten op sociaal contact en vermindering van eenzaamheid, zeker bij oudere leden. 70% van de leden geeft aan door de activiteiten van Samana een gevoel van verbondenheid te ervaren. Toch geeft een meerderheid aan dat Samana weinig directe verlichting biedt bij mantelzorgtaken. Dat suggereert dat het aanbod sterk sociaal gericht is, maar minder praktisch ondersteunend.

Gelijke kansen en kwetsbaarheid

De hoge percentages van leden met beperkte financiële middelen (25%) en recht op verhoogde tegemoetkoming (40%) onderstrepen de sociaal kwetsbare context van vele leden. Samana bereikt dus effectief een doelgroep die baat heeft bij versterkende gemeenschapsinitiatieven, maar het vraagt tegelijk om een inclusiever ondersteuningsbeleid.

5. Conclusie

Dit onderzoek toont aan dat Samana een wezenlijke rol vervult in het bevorderen van sociale verbondenheid onder haar leden, voornamelijk ouderen met een kwetsbare gezondheidssituatie. De resultaten wijzen op een significant positief verband tussen leeftijd en deelname aan activiteiten, ontvangen huisbezoeken, ervaren sociaal contact en verminderde eenzaamheid. Samana fungeert dus als een sociaal vangnet dat bijdraagt aan het emotioneel welbevinden van haar leden.

SAMEN VOOR VERBONDENHEID

Deel 2: Een kwantitatief onderzoek naar de rol van Samana bij de vrijwilligers

dr. Lise Switsers, dr. Hannelore Stegen & Monica Wouters

In opdracht van Samana vzw



Inhoud

1. INLEIDING	29
2. RESPONDENTEN	29
3. RESULTATEN	29
3.1 Socio-demografisch profiel vrijwilligers	29
3.2 Vrijwilligerswerk bij Samana	32
3.2.1 Hoelang betrokken	32
3.2.2 Hoe vaak vrijwilligerswerk	33
3.2.3 Waarom vrijwilliger	34
3.2.4 Taken als vrijwilliger	35
3.2.5 Het kleine helpen	36
3.3 Stellingen vrijwilligerswerk	37
3.3.1 Verbondenheid	38
3.3.2 Stellingen met betrekking tot eenzaamheid	38
3.3.3 Bijdrage levenstevredenheid	39
3.3.4 Samana aanraden	40
3.3.5 Waarom zeker aansluiten? Waarom twijfel? Waarom niet aansluiten?	40
3.3.6 Ergens anders actief als vrijwilliger	41
3.4 Eenzaamheid	43
3.5 Open vragen	44
3.5.1. Waar hebben de leden van Samana, de chronisch zieken en de mantelzorgers, volgens jouw engagement en ervaring het meest nood aan?	44
3.5.2. Samana wil graag mensen verbinden. Wat kan zij nog meer doen om die verbinding te verwezenlijken?	45
4. TOT SLOT ENKELE REFLECTIES	47
4.1. Sterke betrokkenheid en langdurige inzet	47
5. CONCLUSIE	48

1. Inleiding

Samana bestaat dit jaar 75 jaar! Dat vieren ze met heel wat festiviteiten, maar ook met een wetenschappelijk onderzoek naar de rol van Samana voor de leden, personen met een chronische ziekte en mantelzorgers, en voor de vrijwilligers, waarvoor Samana samenwerkt met de Thomas More hogeschool. Binnen dit onderzoek werden vragenlijsten afgenomen bij de leden en vrijwilligers, vonden er 10 diepte-interviews met leden plaats en organiseerden we gesprekstafels met beroepskrachten van Samana en met vrijwilligers. Het doel van dit onderzoek is om op die manier meer zicht en kennis te krijgen over de rol van Samana in het kader van de aanpak en preventie van eenzaamheid, bij hun leden en bij de vrijwilligers.

In dit rapport bespreken we de resultaten van de online enquête bij de vrijwilligers van Samana.

2. Respondenten

In totaal vulden **638 vrijwilligers** de online vragenlijst grondig in. Naargelang de vragen kan de respons wel lichtelijk wijzigen, tot minimaal 631 antwoorden. We spreken wel over een representatieve dataset met een betrouwbaarheid van 95% en een foutenmarge van 4%. Dat wil zeggen dat de werkelijke resultaten maximaal 4% van deze resultaten afwijken. Wanneer we in de resultaten geen N weergeven, kan u ervanuit gaan dat het aantal 638 is.

De online vragenlijst werd uitgestuurd naar alle vrijwilligers van Samana in mei 2025 en beëindigd in juni 2025.

De ethische commissie SMEC KULeuven keurde dit onderzoek goed: G-2025 03 2250. De raad concludeerde dat dit protocol voldoet aan de gestelde ethische normen met betrekking tot wetenschappelijk onderzoek.

3. Resultaten

3.1 Socio-demografisch profiel vrijwilligers

We nemen even de socio-demografische eigenschappen van de vrijwilligers onder de loep. De gemiddelde **leeftijd** van de respondenten is 69 jaar en de mediaan leeftijd is 70 jaar (N=638). De jongste vrijwilliger is 28 jaar en de oudste 100 jaar. De meerderheid is vrouw en zo'n 29% is man.

Wat betreft **burgerlijke staat** zijn de meeste vrijwilligers gehuwd/wettelijk samenwonend (62,5%). 13% is weduwe/weduwnaar, 12,9% alleenstaand en tot slot zo'n 9,4% gescheiden. 2,2% geeft 'andere' aan: het gaat hier onder meer over priesters of mensen die inwonen bij ouders of andere familieleden.

Kijken we naar het **opleidingsniveau** van de vrijwilligers, dan zien we dat zij relatief hooggeschoold zijn: 53,5% behaalde een diploma aan de hogeschool of universiteit. 28,6% behaalde een diploma aan het hoger middelbaar onderwijs, 12,8% aan het lager middelbaar onderwijs. Slechts 3,5% behaalde geen diploma of heeft enkel een diploma lager onderwijs. Hiermee zien we dus een groot verschil met de leden (zie ander rapport), die over het algemeen minder hoog zijn opgeleid.

99,1% heeft de Belgische **nationaliteit**.

De meeste vrijwilligers komen relatief gemakkelijk rond met het totale **gezinsinkomen**. 82,1% geeft aan eerder makkelijk, makkelijk of zeer makkelijk rond te komen met het gezinsinkomen. 17,9 % geeft aan eerder moeilijk, moeilijk tot zeer moeilijk rond te komen met het gezinsinkomen.

80,4% heeft kinderen, inclusief pluskinderen, 19,7% niet.

Het gemiddelde aantal kinderen is 2 en de mediaan 2.

82,7% heeft **kinderen**, inclusief pluskinderen, 17,3% niet. Het gemiddelde aantal kinderen is 2.

Wat betreft de **woonsituatie**, woont 97,5% zelfstandig thuis, 1% in serviceflat of assistentiewoning, 0,3% in WZC/rusthuis en 1% ergens anders (bv. kangoerewoning, klooster, ...). 61,2% van de vrijwilligers woont samen met zijn/haar partner, en 30,5% woont alleen. Er is ook een klein aandeel van de vrijwilligers die met (schoon)kinderen, pluskinderen, of anderen (kleinkinderen/vrienden/...) samenwoont (8,4%). We vroegen de vrijwilligers ook hoe hun woonomgeving eruit zag. 42,2% omschrijft de eigen woonomgeving als een dorpskern, terwijl 22,4% dit als een stadsrand beschrijft. Nog anderen wonen eerder in een apart gelegen woonwijk (15,9%), aan een verbindingsweg/steenweg (7,5%), afgelegen (6,9%) of in het stadscentrum (3,8%).

Tot slot is er de **arbeidsituatie**: 78,8% van de vrijwilligers is op pensioen, 5,3% is voltijds aan het werk en 4,9% deeltijds. 4,55% is op invaliditeit en zo'n 3% is huisman/huisvrouw.

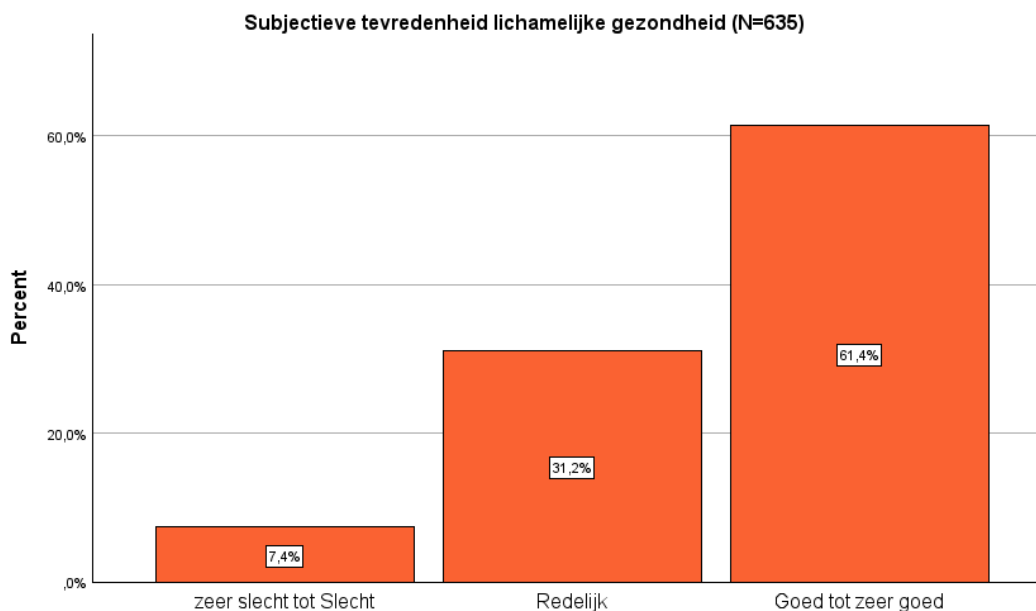
Tabel 1. Socio-demografische kenmerken van de respondenten

Achtergrondkenmerk	Percentage van de respondenten (vrijwilligers) of gemiddelde
Leeftijd (28-100 jaar)	
Gemiddelde leeftijd	69 jaar
Mediaan leeftijd	70 jaar
Geslacht	
Vrouw	71,2%
Man	28,8%
Burgerlijke staat	
Gehuwd of wettelijk samenwonend	62,5%
Weduwe/weduwenaar	13,0%
Alleenstaand	12,9%
Gescheiden	9,4%
Andere (vb. priesters, inwonend bij ouders of andere familieleden)	2,2%
Opleidingsniveau	
Geen diploma of lager onderwijs	3,5%
Lager middelbaar onderwijs	12,8%
Hoger middelbaar onderwijs	28,6%
Hogeschool (hoger onderwijs buiten universiteit)	41,2%
Universiteit	12,3%
Nationaliteit	
Belgische nationaliteit	99,1%
Andere	0,9%
Financiële situatie	
Moeite om rond te komen met het totale gezinsinkomen	
(Zeer) moeilijk	4,2%
Eerder moeilijk	13,7%
Eerder makkelijk	35,3%
(Zeer) makkelijk	46,8%
Thuisituatie	
Kinderen	
Kinderen (inclusief pluskinderen)	82,7%
Geen kinderen	17,3%
Gemiddeld aantal kinderen	2 kinderen
Woonsituatie	
Woont zelfstandig thuis	97,5%

Woont in serviceflat/assistentiewoning	1,1%
Woont in woonzorgcentrum	0,3%
Andere (klooster, beschut wonen ...)	1,1%
Woont bij ...	
Partner	61,2%
Alleen	30,5
(Schoon)kind(eren) en/of pluskind(eren)	1,3%
Anderen (congregatie, wzc of beschut wonen)	7,1%
Woonomgeving	
Dorpskern	42,2%
Stadsrand	22,4%
Apart gelegen woonwijk	15,9%
Verbindingsweg/steenweg (ook lintbebouwing)	7,5%
Afgelegen	6,9%
Stadscentrum	3,8%
Andere	1,3%
Arbeidssituatie	
Op pensioen	78,8%
Voltijds aan het werk	5,3%
Deeltijds aan het werk	4,9%
Invaliditeit	4,5%
Huisman/-vrouw	3%

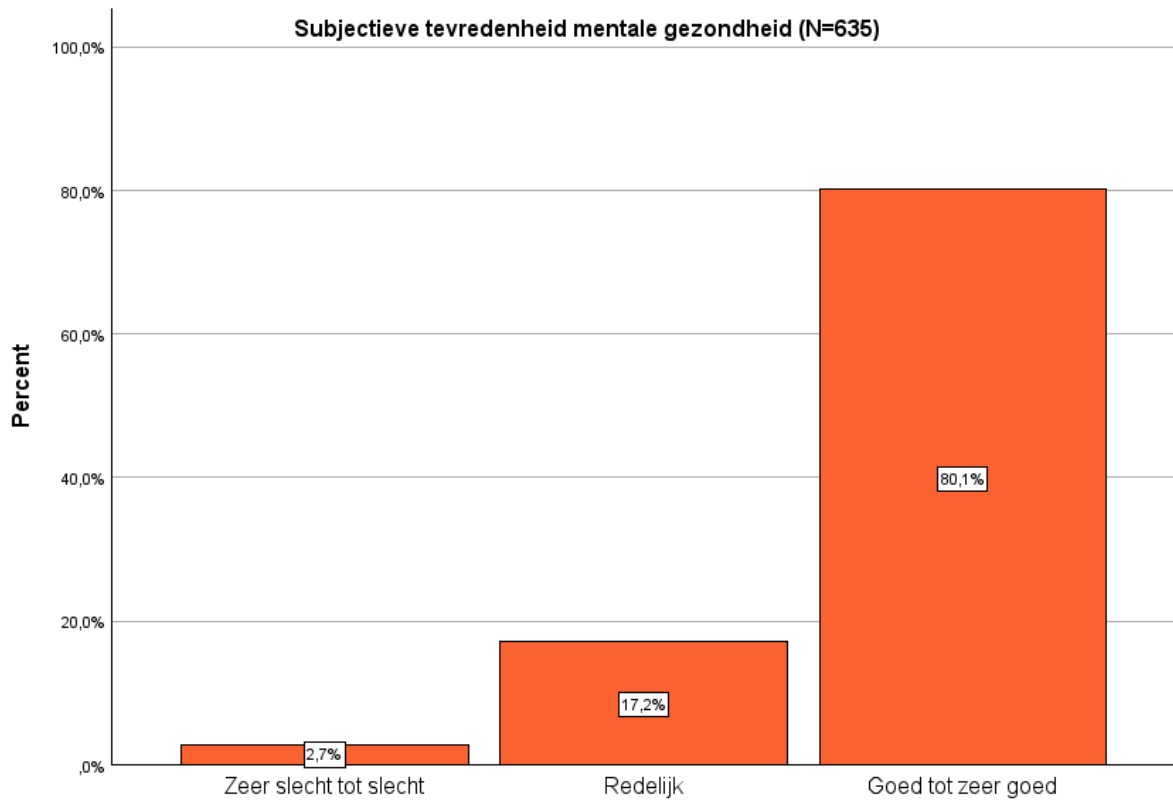
Ook **lichamelijke gezondheid** is een belangrijk gegeven dat mee het profiel van de vrijwilligers bepaalt. 31,2% geeft aan een redelijk goede lichamelijke gezondheid te ervaren, voor 61,4% is dit goed tot zeer goed en zo'n 7,4% zeer slecht tot slecht. De lichamelijke gezondheid van de vrijwilligers is dus beter dan die van de leden (zie ander rapport).

Figuur 1. Subjectieve tevredenheid van lichamelijke gezondheid



80,1% van de vrijwilligers geeft aan een goede tot zeer goede **mentale gezondheid** te ervaren, 17,2% redelijk en zo'n 2,7% zeer slecht tot slecht.

Figuur 2. Subjectieve tevredenheid van mentale gezondheid

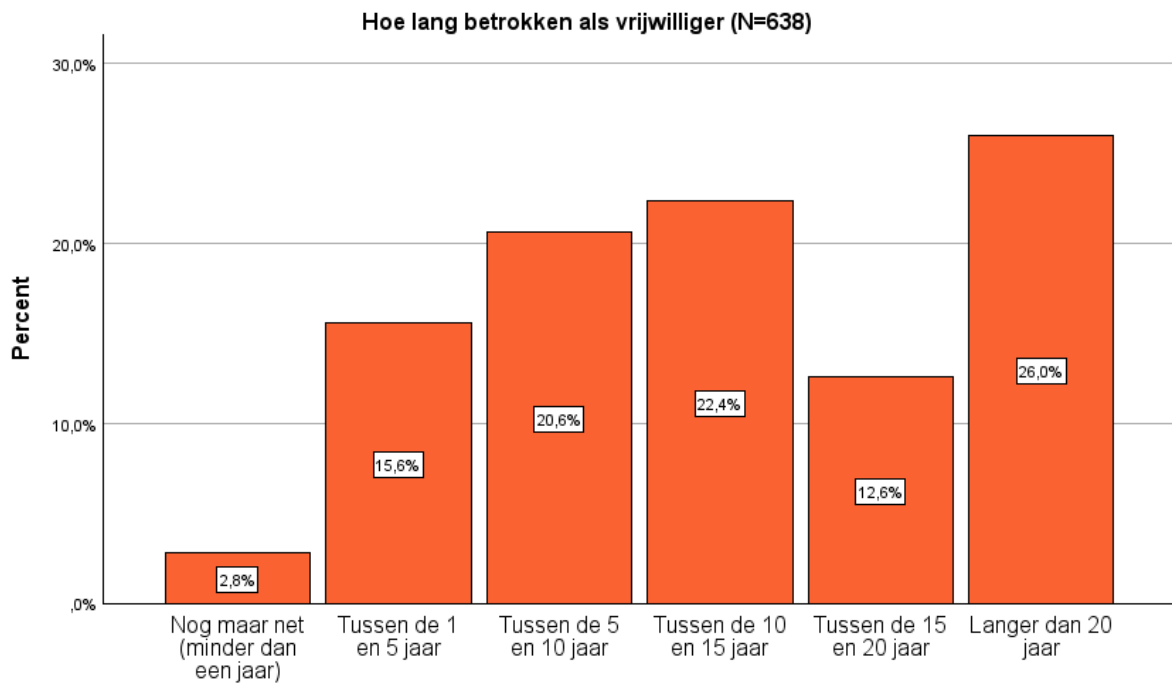


3.2 Vrijwilligerswerk bij Samana

3.2.1 Hoelang betrokken

Vrijwilligers binnen Samana zijn al lang betrokken als vrijwilliger, zo'n **26% zelfs langer dan 20 jaar**. 55,6% tussen de 5 en de 20 jaar. 15,6% minder dan 5 jaar, 2,8% nog maar net (minder dan 1 jaar) gestart als vrijwilliger binnen Samana.

Figuur 3. Betrokkenheid bij Samana

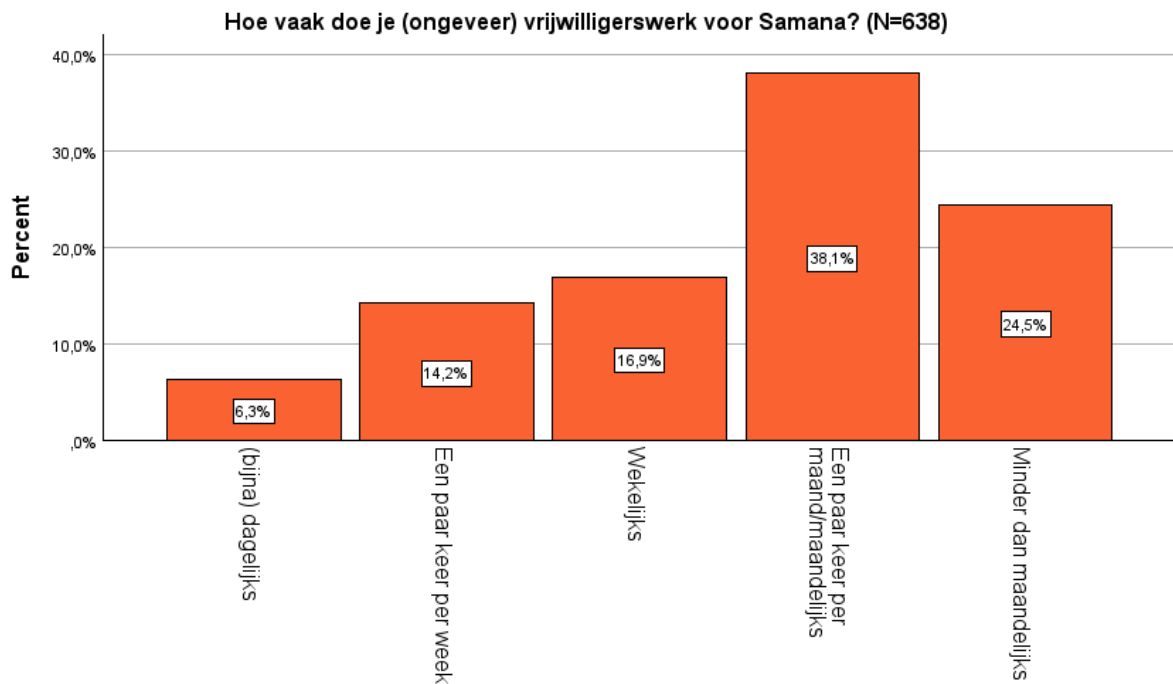


3.2.2 Hoe vaak vrijwilligerswerk

De meest vrijwilligers doen op regelmatige basis vrijwilligerswerk voor Samana. **37,4% op minimaal wekelijkse basis**, 38,1% op maandelijkse basis of een paar keer per maand, 24,5% minder dan maandelijks.

Uit Spearman's rho blijkt dat er een significant, zwak negatief verband is ($r_s = -0,156$; $p(<0,01) < 0,05$; $n=633$). Dit betekent: **hoe ouder de vrijwilligers zijn, hoe vaker ze vrijwilligerswerk doen.**

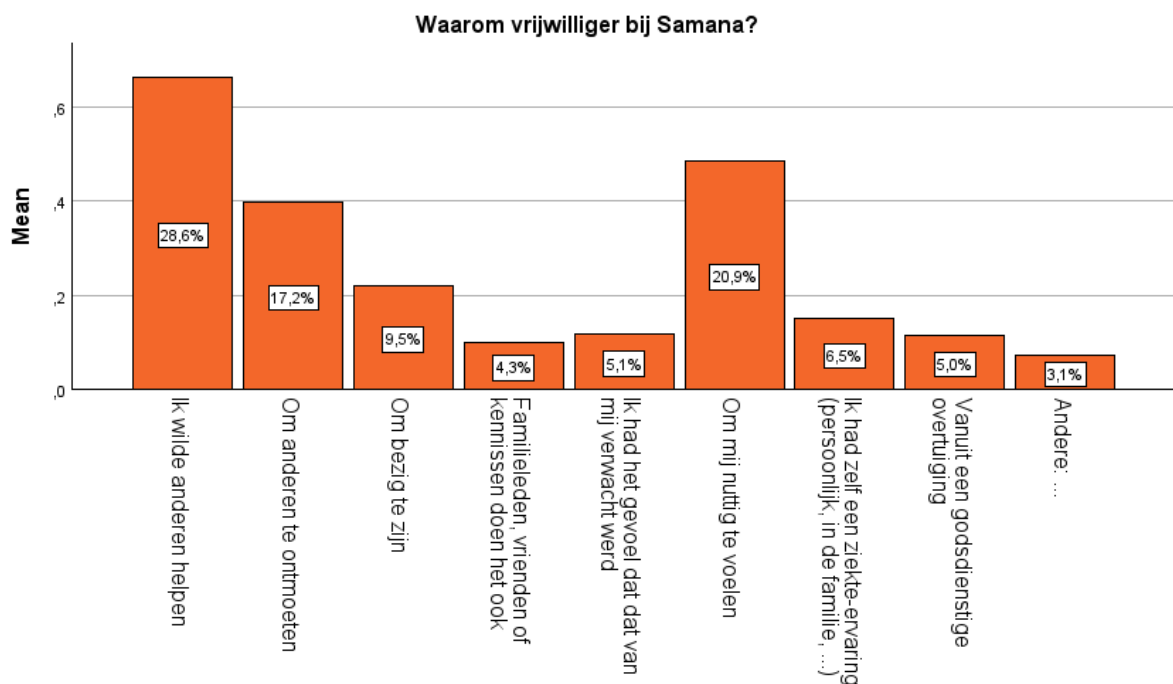
Figuur 4. Frequentie van vrijwilligerswerk



3.2.3 Waarom vrijwilliger

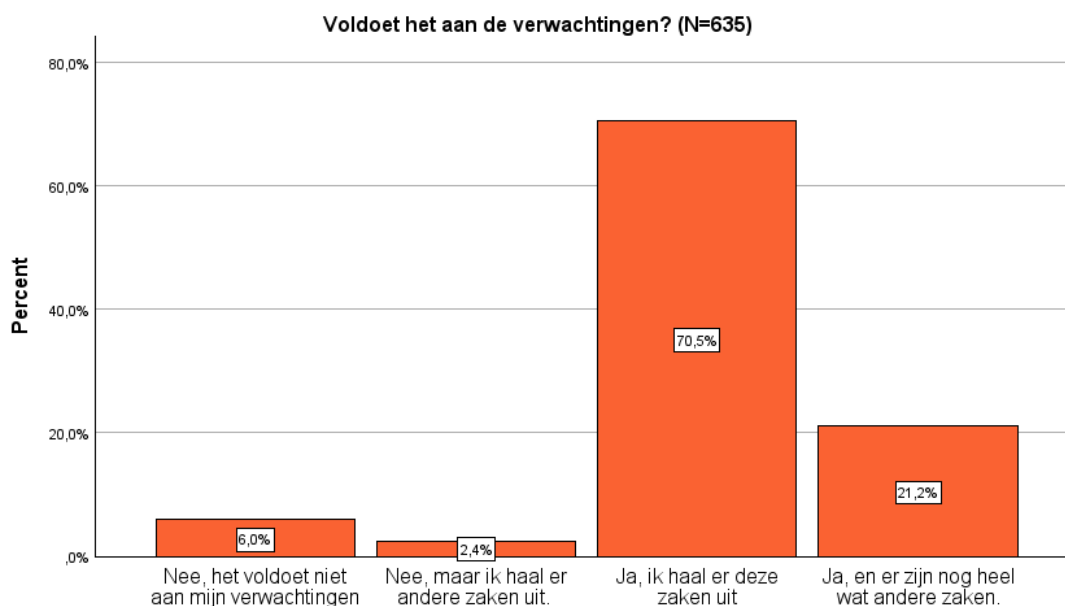
De meeste vrijwilligers gaven als motivatie aan dat ze vrijwilligerswerk deden **om anderen te helpen** (28,6%), om zich nuttig te voelen (20,9%) of om anderen te ontmoeten (17,2%). Voor 9,5% is de voornaamste reden ' bezig zijn'.

Figuur 5. Reden voor vrijwilligerswerk



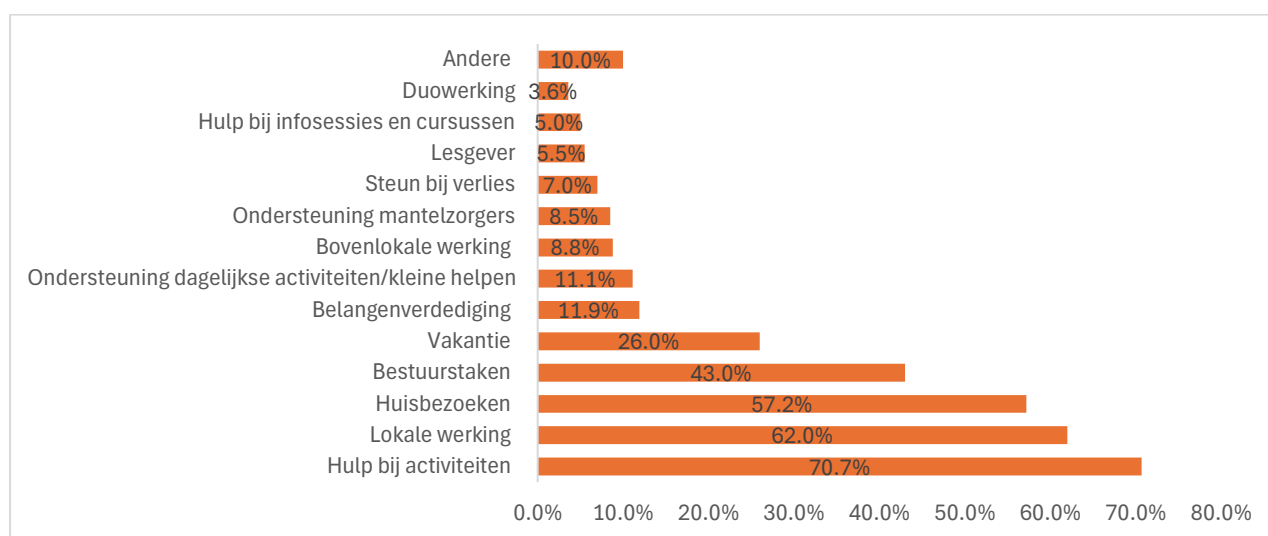
Voor het grootste deel van de vrijwilligers voldoet dit ook aan hun verwachtingen, waarbij 21,2% aangeeft “Ja, en er zijn nog heel wat andere zaken”. Onder die andere zaken benoemen ze onder meer “Beseffen dat je voor veel mensen het verschil maakt, geeft een mens vleugels”, “Anderen iets bijbrengen en zelf bijleren”, “de buurt leren kennen”, “Ervaren van dankbaarheid en waardering”, “Delen maakt gelukkig, voor wie deelt en ontvangt”, “vriendschap en gebondenheid”. **Dankbaarheid, waardering en de thema’s ‘vriendschap’ worden het meest aangehaald.**

Figuur 6. Mate waarin vrijwilligerswerk bij Samana voldoet aan de verwachtingen



3.2.4 Taken als vrijwilliger

Figuur 7. Opgenomen taken door de vrijwilligers



Er is een grote verscheidenheid aan taken die de vrijwilligers vervullen binnen Samana. Maar liefst 70,7% van de vrijwilligers verleent hulp bij activiteiten, gevolgd door 62,0% die zich engageren voor een lokale werking. Huisbezoeken sluiten de top 3 af, met 57,2% van de vrijwilligers die dit doen. Onder de categorie 'Andere' vermeldden de vrijwilligers logistieke taken binnen Samana, vervoer van materiaal, schrijver voor eindelevensverhalen, fotografie tijdens activiteiten en evenementen of meeschrijven aan het maandelijks blad, en instaan voor advies rond spiritualiteit.

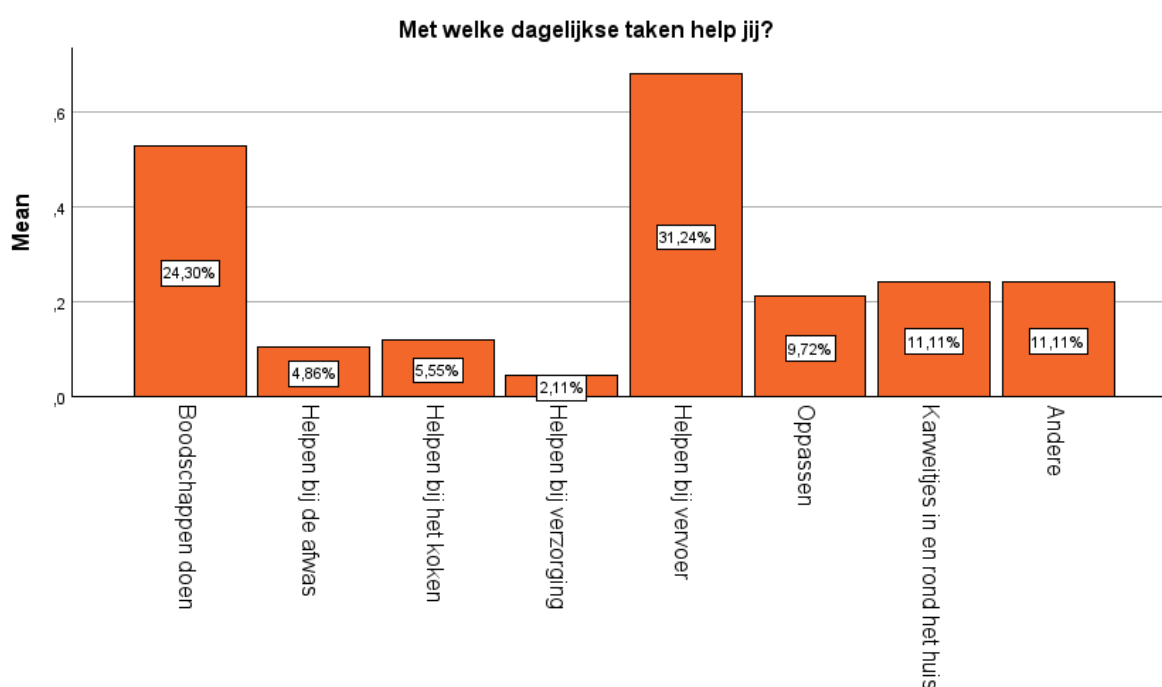
Uit analyses blijkt dat de **vrijwilligers die aangeven les te geven en te helpen bij de vakanties iets jongere vrijwilligers zijn in vergelijking met de andere taken als vrijwilliger.**

Ook tussen de geslachten onderling zien we een verschil in de taken die opgenomen worden. Zo doen **mannen vaker aan belangenverdediging** ($\chi^2=7,179$; $df=1$; $p(0,007)<0,05$) $r=0,112$), terwijl **vrouwen significant vaker huisbezoeken** doen dan mannen (standardized residual= 2,5 en -2,1) ($\chi^2=14,345$; $df=1$; $p(<0,001)<0,05$). $r=0,154$).

3.2.5 Het kleine helpen

11,1% van de vrijwilligers geeft aan ondersteuning te bieden bij dagelijkse activiteiten bij de leden, het kleine helpen. De meesten helpen bij vervoer (31,24%) of bij het doen van boodschappen (24,30%). Onder 'Andere' valt onder meer: administratie, luisterend oor, wandelen, naar mis gaan, ...

Figuur 8. Hulp bij dagelijkse taken



3.3 Stellingen vrijwilligerswerk

We legden de vrijwilligers ook een aantal stellingen voor over hun vrijwilligerswerk.

We startten met een aantal algemene vragen over vrijwilligerswerk. Daaruit bleek dat de vrijwilligers erg veel voldoening halen uit het vrijwilligerswerk (93,4%) en dat het hen betekenisvol laat voelen (91,1%). Toch zien we dat er een zekere belasting is als gevolg van het vrijwilligerswerk: 28,1% voelt zich lichamenlijk belast, en 25,7% emotioneel. Ongeveer één vijfde van de vrijwilligers geeft aan onvoldoende tijd te hebben voor zichzelf als gevolg van het vrijwilligerswerk (19,0%).

Tabel 2. Algemene stellingen vrijwilligerswerk

Stelling	(Helemaal) mee eens	Niet eens, niet oneens	(Helemaal) mee oneens
Ik haal voldoening uit het vrijwilligerswerk dat ik doe.	93,4%	4,7%	1,9%
Door het vrijwilligerswerk voel ik mij betekenisvol.	91,1%	7,4%	1,6%
Het vrijwilligerswerk dat ik doe, is lichamenlijk belastend.	28,1%	29,9%	42,0%
Het vrijwilligerswerk dat ik doe, is emotioneel belastend.	25,7%	34,3%	40,0%
Ik heb onvoldoende tijd voor mezelf door het vrijwilligerswerk.	19,0%	19,6%	61,4%

We polsten ook specifiek naar de rol die Samana speelt in het vrijwilligerswerk van de vrijwilligers. Zo zien we dat 83,2% van de vrijwilligers zich warm onthaald voelde bij de start als vrijwilliger, dat 68,8% van de vrijwilligers zich ondersteund voelt door Samana, en dat 80,4% zich geapprecieerd voelt door Samana. De vrijwilligers hebben ook het gevoel dat ze terecht kunnen bij Samana met hun vragen (75,6%) en dat het duidelijk is wat van hen als vrijwilliger verwacht wordt. Tot slot is de communicatie naar de vrijwilligers toe voor velen (74,6%) duidelijk.

Tabel 3. Stellingen over het vrijwilligerswerk bij Samana

Stelling	(Helemaal) mee eens	Niet eens, niet oneens	(Helemaal) mee oneens
Ik werd warm onthaald door Samana toen ik startte als vrijwilliger.	83,2%	12,6%	4,2%
Samana ondersteunt mij in mijn rol als vrijwilliger.	68,8%	23,8%	7,4%
Ik voel me geapprecieerd door Samana.	80,4%	13,8%	5,8%
Bij vragen kan ik terecht bij Samana.	75,6%	18,3%	6,2%
Het is duidelijk wat Samana van mij verwacht als vrijwilliger.	78,9%	17,5%	3,6%
De communicatie naar mij als vrijwilliger is duidelijk.	74,6%	18,2%	7,2%

3.3.1 Verbondenheid

Er waren ook een aantal stellingen die peilden naar verbondenheid dankzij het vrijwilligerswerk. 82,1% van de vrijwilligers vind steun bij de vrijwilligers waarmee hij/zij samenwerkt, 83,2% voelt zich verbonden met de andere vrijwilligers en 85,3% voelt zich opgenomen in de ploeg van vrijwilligers. Toch blijkt het contact met de andere vrijwilligers niet het hoofddoel te zijn: slechts 37,9% geeft aan dat hij/zij vooral vrijwilligerswerk doet voor het contact met de andere vrijwilligers. Toch is er wel nood aan contact met de andere vrijwilligers: 71,1% heeft hier nood aan.

Tabel 4. Stellingen over verbondenheid

Stelling	(Helemaal) mee eens	Niet eens, niet oneens	(Helemaal) mee oneens
Ik vind steun bij de vrijwilligers waarmee ik samenwerk.	82,1%	13,8%	4,1%
Ik voel mij verbonden met de andere vrijwilligers.	83,2%	12,4%	4,4%
Ik voel mij opgenomen in de ploeg van vrijwilligers.	85,3%	10,1%	4,6%
Ik doe dit vrijwilligerswerk vooral voor het contact met de andere vrijwilligers.	37,9%	42,8%	19,3%
Ik heb geen nood aan contact met de andere vrijwilligers.	9,3%	19,6%	71,1%

3.3.2 Stellingen met betrekking tot eenzaamheid

Eén van de centrale thema's van dit onderzoek was eenzaamheid. Daarom legden we de vrijwilligers ook een aantal stellingen specifiek rond eenzaamheid voor. Over het algemeen zien we een positieve impact van Samana als het gaat over eenzaamheid. Vrijwilligers ervaren dankzij hun vrijwilligerswerk bij Samana een doel in het leven (76,4%), een gevoel van verbondenheid met anderen (88,9%), hebben meer sociaal contact (85,8%) en hebben meer ontmoetingen met anderen (86,3%). Ze ervaren ook steun van anderen om zich heen (67,4%), minder eenzaamheid (hoewel dit het minste is met 48,4%) en verbinding met hun wijk/dorp/parochie (65,8%). Ze kennen ook meer mensen in hun buurt (68,5%), hebben het gevoel ergens bij te horen (75,8%) en hebben nieuwe vrienden/kennissen gemaakt (82,1%).

Tabel 5. Stellingen over eenzaamheid

Stelling:	(Helemaal) mee eens	Niet eens, niet oneens	(Helemaal) mee oneens
Door mijn vrijwilligerswerk bij Samana...			
... ervaar ik een doel in het leven.	76,4%	18,9%	4,7%
... ervaar ik een gevoel van verbondenheid met anderen.	88,9%	9,6%	1,6%
... heb ik meer sociaal contact.	85,8%	10,5%	3,6%

... ervaar ik meer ontmoetingen met anderen.	86,3%	11,0%	2,7%
... ervaar ik steun van anderen om me heen.	67,4%	25,4%	7,3%
... ervaar ik minder eenzaamheid.	48,4%	34,2%	17,4%
... ervaar ik een verbinding met mijn wijk/dorp/parochie.	65,8%	20,3%	13,9%
... ken ik meer mensen in mijn buurt.	68,5%	18,0%	13,4%
... heb ik het gevoel dat ik ergens bij hoor.	75,8%	18,2%	6,0%
... heb ik nieuwe vrienden/kennissen gemaakt.	82,1%	14,5%	3,3%

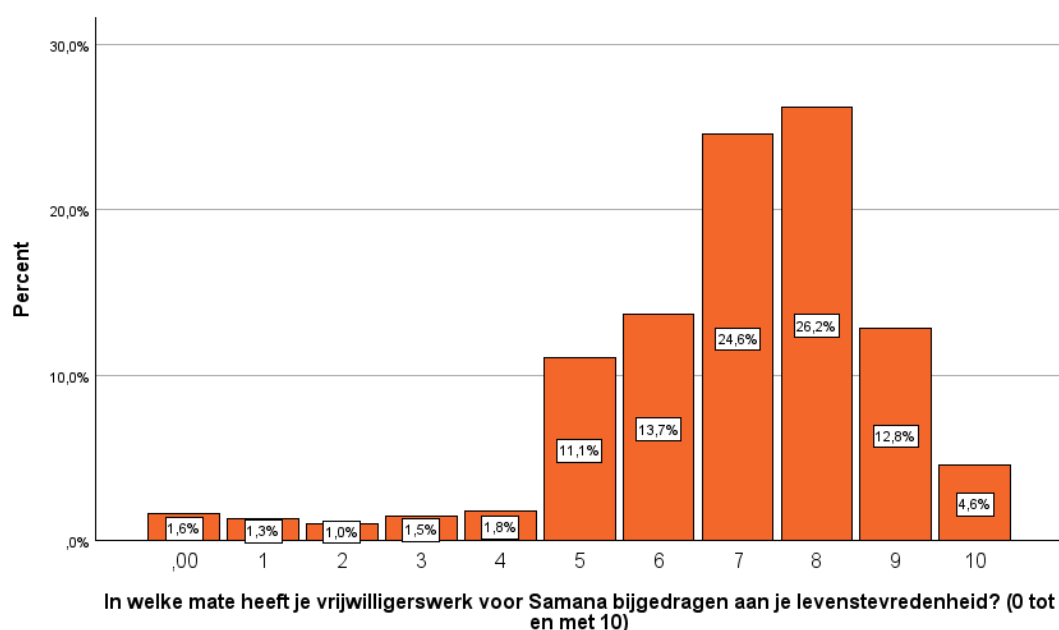
Op basis van Spearman's rho kunnen we stellen dat er een significant zwak positief verband is tussen de leeftijd en mate waarin men minder eenzaamheid ervaart door Samana ($r_s=0,109$; $p(0,006) < 0,05$; $n=632$). Dit betekent: **Hoe ouder de vrijwilliger is, hoe meer men aangeeft minder eenzaamheid te ervaren door het vrijwilligerswerk bij Samana.**

Daarnaast kunnen we ook stellen dat er een significant zwak positief verband is tussen de leeftijd en de mate dat men aangeeft het gevoel te hebben dat ze ergens bij horen door Samana ($r_s=0,120$; $p(0,002) < 0,05$; $n=632$). Dit betekent: **Hoe ouder de vrijwilliger is, hoe vaker men aangeeft het gevoel te hebben ergens bij te horen door Samana.**

3.3.3 Bijdrage levenstevredenheid

Het merendeel van de vrijwilligers geeft aan dat Samana een grote bijdrage levert aan hun levenstevredenheid, met een gemiddelde van 6,9 op een schaal van 0 tot en met 10 (mediaan=7).

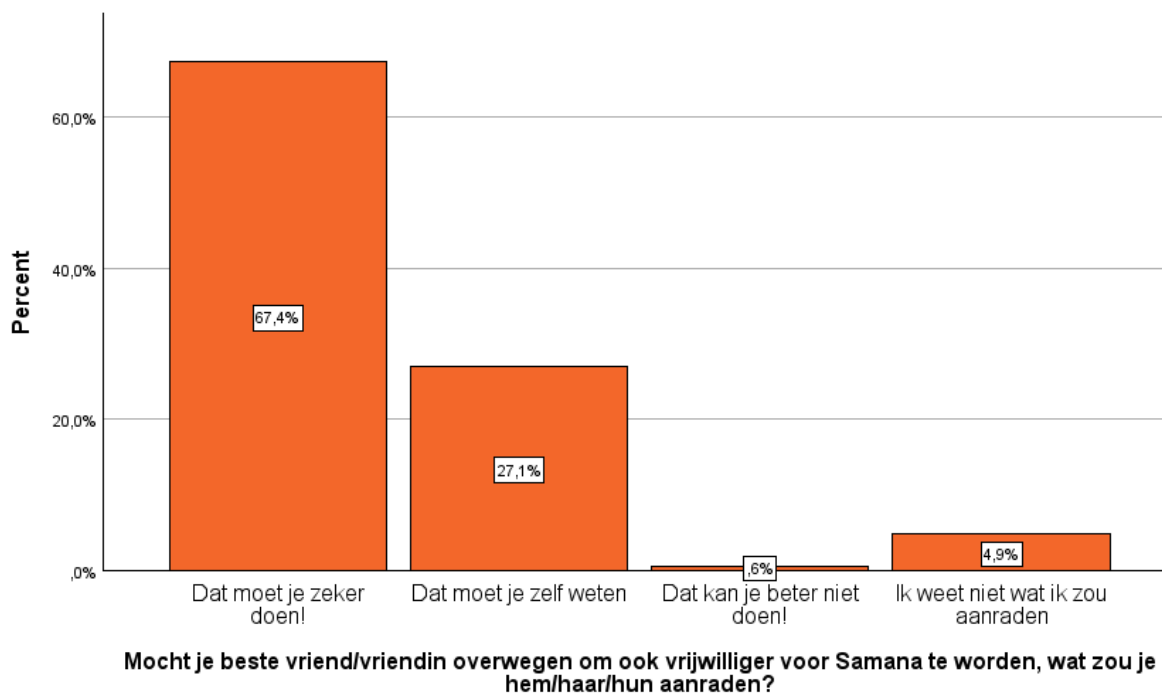
Figuur 9. Bijdrage van Samana aan levenstevredenheid



3.3.4 Samana aanraden

We vroegen de vrijwilligers ook in welke mate ze Samana zouden aanraden aan een vriend/vriendin. Een grote meerderheid van 67,4% zou dit doen, en 27,1% zou aangeven dat die vriend/vriendin het zelf moet weten. Een verwaarloosbare 0,6% gaf aan dat beter niet te doen, en 4,9% weet niet wat ze zouden aanraden.

Figuur 10. Samana aanraden aan vrienden?



3.3.5 Waarom zeker aansluiten? Waarom twijfel? Waarom niet aansluiten?

Ondanks dat het om een kleine groep gaat, is het alsnog interessant om te kijken naar de redenen voor het niet aanraden van vrijwilligerswerk bij Samana.

Zij die het vrijwilligerswerk niet zouden aanraden, verwijzen voornamelijk naar de belasting die het met zich meebrengt (zowel naar tijd, emotionele belasting als fysieke belasting) en slechte ervaringen met de werking. Zoals onderstaand citaat mooi aangeeft, is er volgens de respondenten binnen bepaalde werkingen weinig inspraak mogelijk.

“ Omdat we het niet eens zijn met de werking hier in de parochie, de tirannie van enkele personen. We hebben enkel nog een goed contact met twee personen.”

Naast de personen die vrijwilligerswerk bij Samana zouden afraden, is er een behoorlijke groep die aangaf te twijfelen. Dit cijfer wordt echter in de open vragen genuanceerd. Zo menen verschillende respondenten dat het aan de persoon zelf is om te beslissen of hij/zij/hun vrijwilligerswerk wil opnemen. Mede omdat je hiervoor intrinsiek gemotiveerd moet zijn en het niet voor iedereen weggelegd is.

“Soms vallen de huisbezoeken niet mee. Je moet het ook mentaal aankunnen. Door de ouder wordende ziekenbezoekers is het niet zo evident om iets te kunnen veranderen, of anders te organiseren dan wat ze jaren gewoon zijn. De leden zijn

meestal ook oud, boven de 80. Je moet je kunnen inleven in hun noden: wat ze graag hebben tijdens bijeenkomsten, activiteiten. Ze komen niet graag uit hun comfortzone. Als je je daar niet aan stoort en je aanpast, zeg ik: “Jaaaaa, doe maar!”. Ikzelf haal er veel voldoening uit, ook al lig ik soms wakker na een huisbezoek.”

De bijkomende redenen tot twijfel zijn gelijkaardig aan deze om het af te raden. Ook hier worden de belasting en de negatieve ervaringen met de werking aangehaald. Meerdere respondenten vermeldden dat de werking “niet meer is wat het vroeger geweest is”.

Uiteraard raadt de overgrote meerderheid van de vrijwilligers het vrijwilligerswerk aan. Binnen hun aangegeven redenen vinden we persoonlijke argumenten, sociale argumenten en praktische argumenten. De **persoonlijke argumenten** hebben betrekking op de meerwaarde die het vrijwilligerswerk biedt voor de vrijwilliger zelf. De respondenten geven aan dat het vrijwilligerswerk plezierig en betekenisvol is, zowel voor henzelf (vb. je kan je eigen situatie in perspectief plaatsen) als voor diegene die men bezoekt/begeleidt. Het biedt daarnaast de mogelijkheid om nieuwe ervaringen op te doen, en kennis over ziektes, kwetsbaarheden ... te verwerven. Tot slot worden sommige vrijwilligers ook deels gedreven door wederkerigheid. Men hoopt dat men, door nu anderen te helpen, in de toekomst ook de nodige ondersteuning zal krijgen.

Een tweede groep van redenen om het vrijwilligerswerk aan te bevelen, zijn de **sociale argumenten**. Vrijwilligerswerk maakt het mogelijk om contacten met anderen te onderhouden en zo de eigen eenzaamheid te doorbreken. Respondenten wijzen in dit opzicht ook naar de fijne atmosfeer binnen de werking en het gevoel van samenhang.

[Respondent vragenlijst vrijwilligers]

“De groep van vrijwilligers is een hechte groep. Je voelt je vrij snel opgenomen in de ‘familie’.”

[Respondent vragenlijst vrijwilligers]

“Het is zoals een microbe: eens je bij Samana bent, geraak je er niet vanaf. Ik doe het reeds 56 jaar, en nog altijd heel graag.”

Tot slot werden er ook enkele praktische argumenten aangehaald. Zo appreciëren de vrijwilligers de vrijheid die ze krijgen om de werking vorm te geven en de professionele omkadering. Een laatste, zeer pragmatisch argument, is het feit dat er nood is aan nieuwe vrijwilligers en geïnteresseerden dus meer dan welkom zijn.

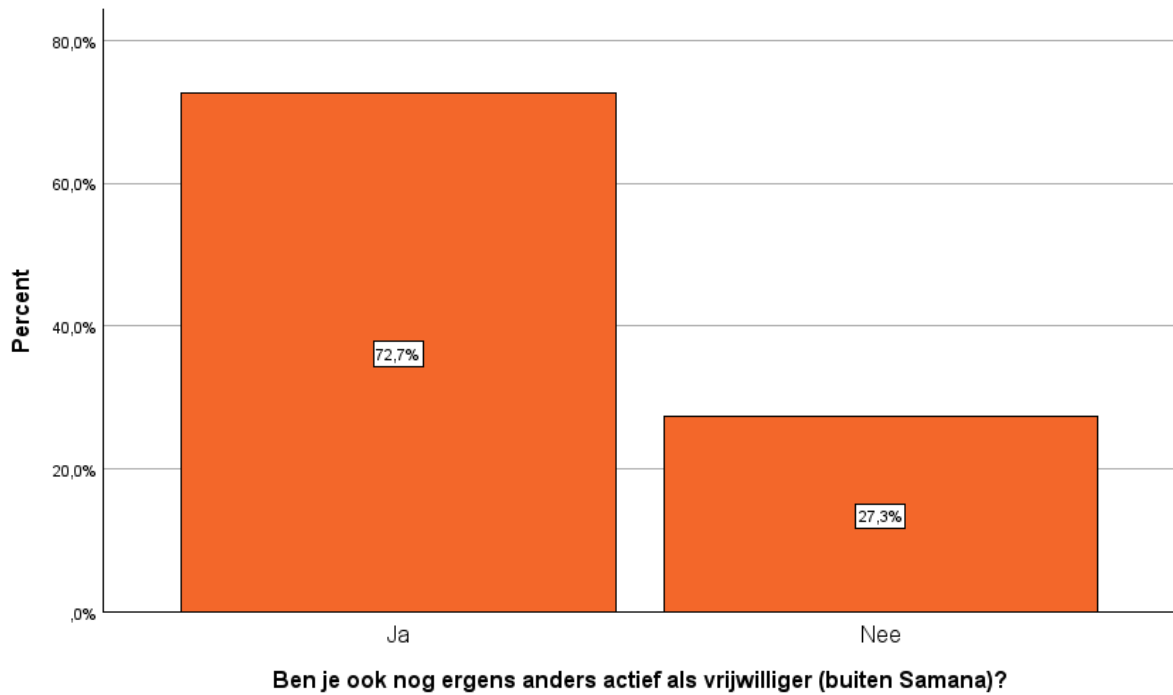
[Respondent vragenlijst vrijwilligers]

“In onze lokale werking vermindert het aantal vrijwilligers steeds. Vooral door ouderdom van de vrijwilligers. Dit begint te wegen op diegene die er wel nog zijn. Nieuwe mensen, én vooral jongere mensen zouden zeer welkom zijn.”

3.3.6 Ergens anders actief als vrijwilliger

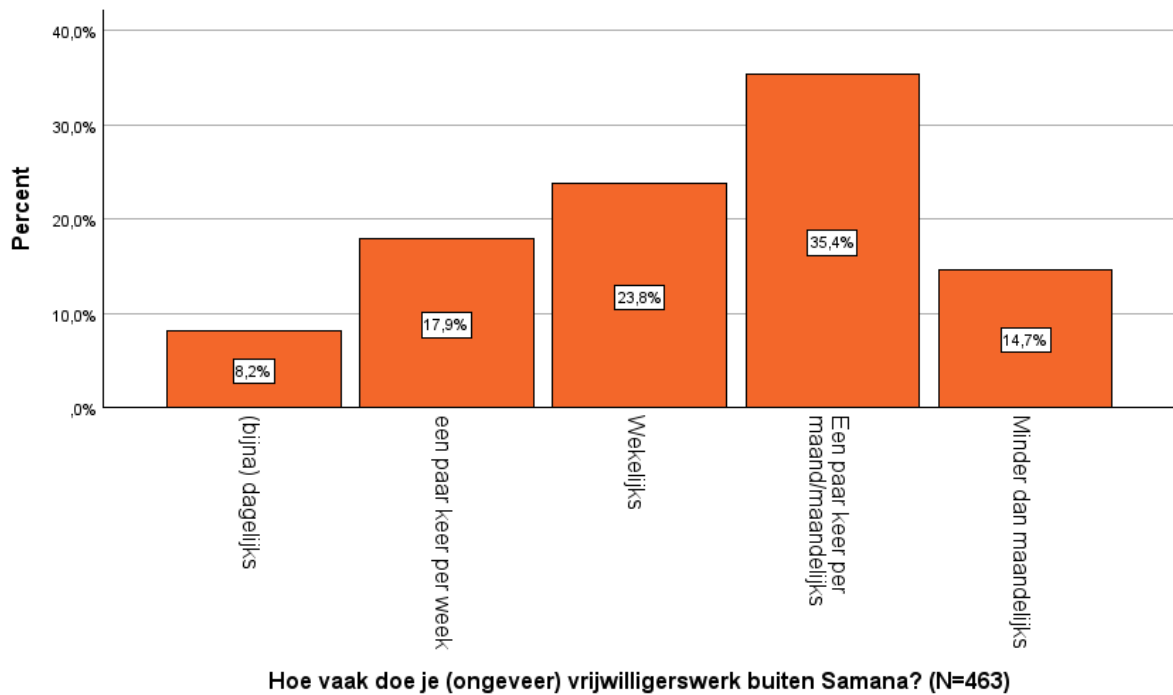
De meeste vrijwilligers zijn ook **actief als vrijwilligers buiten Samana, namelijk 72,7%**.

Figuur 11. Ook actief als vrijwilliger buiten Samana?



Dit andere vrijwilligerswerk doen ze ook op regelmatige basis, **bijna 50% doet dit ook op wekelijkse basis of meer.**

Figuur 12. Frequentie van vrijwilligerswerk buiten Samana



3.4 Eenzaamheid

Aan de vrijwilligers werden ook een aantal specifieke stellingen met betrekking tot eenzaamheid voorgelegd (los van Samana). Ze moesten aangeven in hoeverre ze het eens zijn met onderstaande stellingen. Hiermee kunnen we op een indirecte manier pijlen naar hun eenzaamheidsgevoelens, en een eenzaamheidsscore bepalen. We weten namelijk, wanneer we op een directe manier vragen naar eenzaamheidsgevoelens, de cijfers dikwijls lager liggen, omwille van schroom of schaamte. De score wordt bepaald op basis van 6 stellingen, die ieder naar een specifiek aspect van eenzaamheid peilen. Tabel 6 geeft deze stellingen weer.

Tabel 6. Stellingen De Jong Gierveld

Stelling	Mee in rekening genomen bij het bereken van welke eenzaamheidsschaal?
Ik ervaar een leegte om me heen	Emotionele eenzaamheid
Er zijn genoeg mensen op wie ik, in geval van narigheid, kan terugvallen	Sociale eenzaamheid
Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen	Sociale eenzaamheid
Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel	Sociale eenzaamheid
Ik mis mensen om me heen	Emotionele eenzaamheid
Vaak voel ik me in de steek gelaten	Emotionele eenzaamheid

Merk op dat we binnen de eenzaamheidsschaal tevens een opsplitsing maken tussen emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. Emotionele eenzaamheid slaat op het gemis aan een nauwere of intiemere relatie met iemand, terwijl sociale eenzaamheid eerder draait rond een gemis van een breder netwerk.

Als we op een directe manier vragen naar de eenzaamheidsgevoelens bij de vrijwilligers geeft zo'n 29,1% aan soms tot vaak eenzaamheid te ervaren.

Als we op basis van bovenstaande stellingen gaan kijken naar het risico op eenzaamheid, volgen we de de Jong Gierveld eenzaamheidsschaal, dit is een gevalideerd wetenschappelijk instrument dat ons zicht geeft op de prevalentiecijfers van eenzaamheid. Hiermee kunnen we een onderscheid maken tussen emotionele eenzaamheid en sociale eenzaamheid. We zien dat zo'n **20,7% vrijwilligers te kampen heeft met emotionele eenzaamheid**, waarbij het aandeel op vlak van sociale eenzaamheid veel hoger ligt, **zo'n 37,6% kampt met sociale eenzaamheid**. Als we kijken naar de totaalscore, heeft **46,6% van de vrijwilligers te kampen met sociale of/ en emotionele eenzaamheid (34,6% is matig eenzaam, 11,9% is ernstig eenzaam)**. De subschalen van emotionele en sociale eenzaamheid maken geen onderscheid tussen matige en ernstige eenzaamheid, daarom dat de waarden tussen de tweede en derde kolom staan, om het verschil eenzaam vs. niet eenzaam weer te geven.

Tabel 7: Eenzaamheidsgevoelens bij de vrijwilligers (N=638)

Eenzaamheid	Nooit of bijna nooit	Soms	Vaak
Directe vraag	71,0%	25,9%	3,2%
	Niet eenzaam	Matig eenzaam	Ernstig eenzaam
De Jong Gierveld eenzaamheidsschaal			
Algemene eenzaamheid	53,4%	34,6%	11,9%
Emotionele eenzaamheid	79,3%		20,7%
Sociale eenzaamheid	62,4%		37,6%

3.5 Open vragen

De gesloten vragen die hierboven werden besproken, werden aangevuld met enkele open vragen. Daarin konden de respondenten wat meer van hun ervaringen met ons delen. We peilden zowel naar de noden van de leden, als naar suggesties om als Samana zijnde nog beter in te zetten op verbinding (en het tegengaan van eenzaamheid). Hieronder bespreken we de belangrijkste bevindingen.

3.5.1. Waar hebben de leden van Samana, de chronisch zieken en de mantelzorgers, volgens jouw engagement en ervaring het meest nood aan?

De vrijwilligers gaven in een eerste open vraag aan waar de leden volgens hen het meeste nood aan hebben. Zij halen in hun antwoorden verschillende noden aan, die we kunnen groeperen in vier thema's: (a) ondersteuning, (b) communicatie, (c) activiteiten en (d) presentie.

Figuur 13. Overzicht noden voor leden volgens de vrijwilligers



Volgens heel wat vrijwilligers hebben de leden nood aan **ondersteuning**. Dit slaat zowel op inhoudelijke steun – in de vorm van informatie verschaffen- financiële steun, als praktische hulp (vb. vervoer van en naar de activiteit).

“Mantelzorgers hebben vooral nood aan ondersteuning op maat van hun behoefte. Als je een mantelzorger overdondert met wat er allemaal is, gaat hij/zij zich afschermen omdat hij/zij geen overzicht meer heeft.”

Daarnaast is er nood aan een duidelijke en laagdrempelige **communicatie**.

Een grote groep van respondenten stond ook stil bij het type **activiteiten** dat de leden wensen. Een eerste groep van activiteiten, richt zich op het sociale aspect. Denk maar aan huisbezoeken, samenkomsten, vakanties en lotgenotencontact. Andere voorstellen focussen meer op het inhoudelijke aspect, nl. vormingen en belangenverdediging. Tot slot moeten de activiteiten, aldus de respondenten, rust en afleiding bieden.

“Lotgenotencontact waarbij het van belang is dat dit geen ‘echokamer’ wordt van gedeeld verdriet, machteloosheid etc., maar een inspiratiebron om andere invalshoeken, alternatief denken en handelen een kans te geven. De rol van de lesgever is hierbij cruciaal. Louter praktische en financiële info blijft helaas ook nodig.”

Een vierde en laatste groep van noden, gaat over **presentie**. Zo hebben de leden volgens de vrijwilligers nood aan erkenning en waardering. Dit uit zich in de volgende noden:

- Een luisterend oor
- Waardering
- Verbinding met mekaar
- Eenzaamheid doorbreken
- Mensen die de tijd nemen voor hen
- Zich gesteund voelen
- Vriendschap en verbondenheid
- Gehoord worden
- Gezelschap (sociale contacten, gezellige babbels ...)
- Erbij horen
- Erkenning van de situatie, maar ook de eigen persoon
- Een positieve omgeving.

“Persoonlijke, warme contacten die hen het gevoel geven dat ze meetellen”

“Ik vind dat er een vijftal basisbehoeften zijn voor een mens om zich enigszins comfortabel te voelen:

(1) lichamelijke basisnoden ingevuld: tegenwoordig mag je van geluk spreken als je financieel voldoende rondkomt om te wonen waar je wil, te eten wat je wil en te kleden met wat je wil. Daarnaast moet je ook de mogelijkheid hebben (het zelf kunnen of geholpen worden) om er gebruik van te maken.

(2) Je moet psychisch wat stabiliteit hebben. Dit hangt samen met het eerste. Niet de godganse dag piekeren hoe je het gaat doen.

(3) Geen gespannen sfeer rond je. En vooral, eens mogen zagen en klagen over jezelf, je lichaam en je omgeving. De meeste mensen willen enkel positieve dingen horen. Daardoor voel je je al dan niet erkend. Je mag zijn wie je bent, met je grollen en je grillen, met je lach die een traan kan worden en omgekeerd.

(4) Nuttig zijn: Als het voorgaande in orde is, zal je niet eenzaam zijn. En als je het gevoel krijgt dat mensen je ook nog in vertrouwen nemen, dan weet je dat je nog nuttig kan zijn. Afgeschreven worden is één van de ergste dingen die een mens kan ervaren. (Ik had een arts die zei: “Je hebt de maatschappij al veel geld gekost”, alsof het mijn keuze was!)

(5) Een gevoel van voldoening en tevredenheid; je hebt iets bereikt: kinderen, materialistisch, mensen om je heen ... “

3.5.2. Samana wil graag mensen verbinden. Wat kan zij nog meer doen om die verbinding te verwezenlijken?

Binnen de vragenlijst kregen de vrijwilligers de ruimte om suggesties te doen over hoe Samana verbinding (nog meer) kan verwezenlijken. Ook hier werd de vraag door de respondenten vanuit verschillende hoeken benaderd. Zo stelden heel wat respondenten dat verbinding iets is wat organisch moet groeien. Je kan leden niet dwingen om verbinding met mekaar (of met de werking) te maken. Dit moet een vrije keuze van ieder individu zijn, aldus de respondenten.

Naast deze kanttekeningen, werden er verschillende suggesties gedaan over hoe Samana verbinding kan stimuleren. Samengevat moet Samana vooral inzetten op “meer mensen bereiken, op een andere manier”.

In een eerste stap naar verbinding, moet Samana volgens de vrijwilligers haar bereik vergroten. Dit kan ze door zichzelf beter bekend te maken en andere doelgroepen aan te trekken.

De vrijwilligers merken op dat Samana bij velen niet gekend is. Zij zou zich dus bij een breder publiek kenbaar moeten maken (vb. doormiddel van informatiesessies in wzc, de media ...). Maar ook de informatie rond de concrete activiteiten en acties kan wijder verspreid worden. Het is hierbij volgens de respondenten belangrijk om zowel digitaal als op papier te communiceren en aandacht te hebben voor de gebruikte vormgeving en beelden.

Dit laatste hangt samen met de suggestie om ook andere doelgroepen te betrekken. Men heeft het daarbij voornamelijk over het aantrekken van jongere leden/vrijwilligers en leden/vrijwilligers met een andere culturele achtergrond.

Bovenop de uitbreiding van het bereik, dient er volgens de respondenten gekeken te worden naar de invulling van de werking. Om verbinding te stimuleren kan er nog meer ingezet worden op activiteiten waarbij mensen worden samengebracht, er de mogelijkheid is tot een informele babbel, lotgenoten mekaar kunnen ontmoeten ... Belangrijk is hierbij voldoende variatie in het aanbod te voorzien, zodat velen aansluiting vinden.

Niet alleen de inhoud van de activiteiten, maar ook de praktische kant kan verbinding stimuleren of hypothekeren. Meer concreet halen de respondenten de volgende aspecten aan:

- Nood aan meer vrijwilligers
- Kostprijs drukken
- Ondersteuning of hulp aan de leden bieden zodat zij kunnen deelnemen
- Variatie in de locatie waar de activiteit plaatsvindt, zodat het niet te ver is
- Rekening houden met de noden en interesses van de leden
- Pro-actief potentiële leden benaderen
- Leden stimuleren, aanspreken of uitnodigen voor activiteiten

Daarbij aansluitend vormt het interne beleid van Samana een praktische factor, die mee voor meer/minder verbinding kan zorgen. Meer concreet verwees men in dit kader naar:

- Een betere (financiële) ondersteuning van de lokale werkingen
- Aanmoediging van de vrijwilligers
- Voldoende vrijheid voor de vrijwilligers
- Samenwerking en afstemming met andere organisaties
- Het organiseren van intervisie tussen verschillende lokale werkingen/vrijwilligers
- De beleidsmedewerkers en de ondersteuning die zij bieden meer toegankelijk en bereikbaar maken voor de vrijwilligers

4. Tot slot enkele reflecties

4.1. Sterke betrokkenheid en langdurige inzet

De vrijwilligers bij Samana tonen een opmerkelijk sterke en langdurige betrokkenheid. Meer dan een kwart is al meer dan 20 jaar actief, en de meerderheid doet het werk regelmatig of wekelijks. Dit wijst op een diepgeworteld gevoel van engagement en loyaliteit aan de organisatie.

4.2. Vrijwilligerswerk verhoogt de levenstevredenheid

Vrijwilligers ervaren hun engagement als betekenisvol en levensverrijkend. Het werk bij Samana draagt duidelijk bij aan hun levenstevredenheid (gemiddeld 6,9/10). Veel vrijwilligers benoemen gevoelens van waardering, dankbaarheid, vriendschap en verbondenheid als belangrijke opbrengsten.

4.3. Belastbaarheid en grenzen

Hoewel de motivatie groot is, ervaart een deel van de vrijwilligers het werk ook als lichamelijk of emotioneel belastend. Dit suggereert dat ondersteuning en zelfzorg belangrijke aandachtspunten zijn voor Samana.

4.4 “De eenzame vrijwilliger”? Eenzaamheid blijft een belangrijk thema

Bijna de helft (46,6%) van de vrijwilligers ervaart vormen van sociale of emotionele eenzaamheid. Dat is hoog, al geeft een deel aan dat het vrijwilligerswerk juist helpt om eenzaamheid te verminderen. Vooral oudere vrijwilligers rapporteren minder eenzaamheidsgevoelens dankzij Samana.

4.5. Presentie als kernwaarde

Het onderzoek bevestigt dat Samana haar missie “Samen voor verbondenheid” effectief waarmaakt. Vrijwilligers voelen zich deel van een gemeenschap, ervaren steun van anderen en hebben het gevoel dat ze ergens bij horen. Bovendien geeft het hen voldoening en betekenis, wat belangrijke beschermende elementen zijn tegen eenzaamheid.

4.6. Reflectie over gender en leeftijd

De meeste vrijwilligers zijn vrouwen en gepensioneerden. De onderzoekers merken op dat vrouwelijke vrijwilligers vaker gevoelens van eenzaamheid rapporteren dan mannen, wat aansluit bij breder Vlaams onderzoek. Tegelijk blijkt dat ouderdom niet noodzakelijk leidt tot meer eenzaamheid binnen Samana — het tegendeel lijkt waar, ook dit sluit aan bij andere wetenschappelijk onderzoek. De oudere vrijwilligers kampen minder met eenzaamheidsgevoelens in vergelijking met de jongere vrijwilligers.

4.7. Breder vrijwilligersengagement

Meer dan 70% is ook actief buiten Samana. Dat toont dat vrijwilligers doorgaans een sterk sociaal engagement hebben, maar het kan ook wijzen op een overbelasting bij sommigen.

5. Conclusie

Het onderzoek brengt een duidelijk profiel in kaart van de vrijwilligers bij Samana: voornamelijk oudere, vrouwelijke en langdurig geëngageerde individuen die hun vrijwilligerswerk ervaren als zinvol en voldoening gevend. De resultaten tonen dat vrijwilligerswerk binnen Samana niet enkel een maatschappelijke bijdrage levert, maar tevens een belangrijke rol speelt in de persoonlijke levenstevredenheid van de vrijwilligers zelf. Tegelijkertijd wijzen de bevindingen op enkele aandachtspunten. Ondanks de overwegend positieve beleving rapporteert een aanzienlijk aandeel vrijwilligers fysieke en emotionele belasting. Bovendien blijkt bijna de helft van de respondenten in zekere mate sociale of emotionele eenzaamheid te ervaren. Dit onderstreept de complexiteit van vrijwilligerswerk, waarin altruïsme en persoonlijke kwetsbaarheid vaak samengaan.

De analyses suggereren dat vrijwilligerswerk bij Samana een **bufferend effect** kan hebben tegen gevoelens van eenzaamheid, in het bijzonder bij oudere vrijwilligers. Het engagement versterkt gevoelens van verbondenheid, betekenis en sociale inbedding. Deze vaststellingen bevestigen de centrale rol van Samana als organisatie die bijdraagt aan **sociale cohesie en subjectief welbevinden**.

Het is aan te bevelen dat Samana blijft investeren in de **ondersteuning, waardering en zorg** voor haar vrijwilligers, met specifieke aandacht voor hun fysieke en mentale draagkracht. Een blijvende focus op wederkerigheid en gemeenschapsvorming kan bijdragen tot het bestendigen van de missie van de organisatie: *“Samen voor verbondenheid.”*

SAMEN VOOR VERBONDENHEID

Deel 3: Diepte-interviews met de leden van Samana

Monica Wouters, dr. Lise Switsers & dr. Hannelore Stegen

In opdracht van Samana vzw



Inhoud

1. INLEIDING	51
2. METHODOLOGIE	51
3. RESULTATEN	51
3.1. Respons	51
3.2. Bevindingen	52
3.2.1. Lidmaatschap Samana	52
3.2.2. Eenzaamheid	53
3.3. Samenvattend	62

1. Inleiding

In de eerste twee deelrapporten las je over de vragenlijsten die afgenomen werden bij leden en vrijwilligers van Samana. In een volgende stap van het onderzoek werden diepte-interviews afgenomen bij enkele leden van Samana. Aan de hand van deze gesprekken, konden we de resultaten uit de vragenlijsten verder verdiepen, kaderen en achtergrond verkrijgen bij de (soms) verrassende cijfers.

In dit deelrapport leest u meer in detail hoe deze interviews werden afgenomen (deel 2), wie er deelnam (deel 3) en wat de belangrijkste bevindingen uit deze gesprekken waren (deel 3).

2. Methodologie

Deze studie kreeg goedkeuring van het SMEC, de Sociaal-Maatschappelijke Ethische Commissie van de KU Leuven (dossiernummer G-2025 10 2273). De contactname met de respondenten gebeurde in verschillende stappen, waarbij zowel de onderzoekers als medewerkers van Samana betrokken waren. Op basis van het ledenbestand van Samana werden door medewerkers van Samana zelf verschillende mogelijke respondenten aangeleverd. Zij trachtten daarbij een zo gevarieerd mogelijke groep samen te stellen. Deze potentiële respondenten werden door de onderzoekers telefonisch gecontacteerd, waarna een interview werd ingepland. Het gesprek vond in de overgrote meerderheid van de gevallen face-to-face plaats. Slechts één interview werd via Microsoft Teams afgenomen, op vraag van de respondent zelf. De gesprekken duurden tussen de 60 en 90 minuten en vonden plaats op een door de respondent gekozen locatie.

Aan de hand van een vooraf opgestelde topiclijst werden tijdens de interviews verschillende thema's aangehaald. Mits toestemming van de respondent, werd een audio-opname van het gesprek gemaakt, dat aan de hand van het softwareprogramma Amberscript automatisch werd getranscribeerd. Deze transcripten werden met behulp van NVivo verder thematisch geanalyseerd. In deel 3 overlopen we de belangrijkste bevindingen die uit deze analyses resulteerden. We omschrijven de groep van respondenten, en gaan na wat hun ervaringen en wensen zijn rond de thema's eenzaamheid, verbinding en Samana.

3. Resultaten

3.1. Respons

In totaal werden 10 personen geïnterviewd. Zoals Tabel 1 aantoont, gaat het over een gevarieerde groep van respondenten, zowel op het vlak van leeftijd, type lid, thuissituatie als werksituatie. Enkel op het vlak van geslacht is er geen variatie. We spraken, per toeval, enkel vrouwelijke leden. We zijn ons ervan bewust dat dit; weliswaar in mindere mate, de resultaten kan vertekenen.

Tabel 1: Kenmerken respondenten diepte-interviews (N=10)

Kenmerken respondent	Aantal respondenten
Vrouw	10
Leeftijd	51 tot 79 jaar
Type lid	
• Chronische zieke	5
• Mantelzorger	2
• Zowel chronisch zieke als mantelzorger	3
Thuisituatie	
• Thuiswonend	8
o Alleenstaand	4
o Samenwonend met partner	2
o Alleenstaande ouder met kind	1
o Samenwonend met partner en kind	1
• Wonend in een woonzorgcentrum, assistentiewoning of andere zorginstelling	2
Werk situatie	
• Aan het werk	1
• Invaliditeit of ziekte	3
• Met pensioen	6

3.2. Bevindingen

Tijdens de interviews werden twee grote thema's aangehaald: (1) het lidmaatschap van Samana en (2) eenzaamheidsgevoelens. Binnen het luik over eenzaamheidsgevoelens zoomen we specifiek in op wat eenzaamheid betekent, wat helpend kan zijn, wat Samana al doet tegen eenzaamheid, verbondenheid en sociaal contact, en verbeterpunten en wensen voor de werking van Samana. In wat volgt geven we per besproken thema de belangrijkste bevindingen. We sluiten af met een samenvattend overzicht.

3.2.1. Lidmaatschap Samana

De wijze waarop de respondenten met Samana in aanraking zijn gekomen, varieert. Sommigen leerden het kennen via-via, bijvoorbeeld via hun (schoon)ouders, waar ook reeds Samana-vrijwilligers langskwamen. Anderen werden doorverwezen door de sociale dienst van het ziekenhuis of de mutualiteit. Nog anderen namen zelf initiatief, en gingen op zoek naar hulp. Opvallend hierbij is dat de meeste respondenten pas enige tijd nadat ze ziek werden of problemen ondervonden, met Samana in contact kwamen. Ze zijn dan ook vragende partij voor een meer proactieve bekendmaking vanuit Samana. Daarbij aansluitend zien of voelen niet alle respondenten zich effectief lid van Samana. Zij waren enkel in het verleden aangesloten, of zien geen enkele link met Samana.

Het lidmaatschap bij Samana wordt, mede hierdoor, door iedere respondent anders ingevuld. Sommige respondenten zijn op zoek naar luchtige activiteiten, die inzetten op sociale contacten, terwijl anderen inhoudelijke vormingen prefereren. De meest vermelde onderdelen uit het aanbod van Samana zijn:

- Huisbezoeken
- Etentjes
- Activiteiten, zoals culturele voorstellingen en spelletjesnamiddagen
- Lotgenotencontact
- Vormingen (al dan niet online)
- Nieuwsbrieven

- Daguitstappen
- Vakanties

3.2.2. Eenzaamheid

In het tweede deel van het interview stonden we stil bij het concept eenzaamheid. We bekeken wat dit voor de respondenten zelf betekent, wat volgens hen eenzaamheidsgevoelens kan verminderen en welke rol Samana hierin kan spelen.

Respondenten over eenzaamheid

Niet alle respondenten ervaren zelf eenzaamheidsgevoelens, of zij kwamen hier niet voor uit. Sommigen verwezen namelijk eerder naar anderen uit hun omgeving die zich mogelijk eenzaam voelen. Andere respondenten omschreven momenten of periodes waarin ze zich vaker eenzaam voelen, zoals de zomerperiode (hitte-dagen), 's avonds, de Covid-periode of het moment dat ze uit het werkcircuit vielen.

[Chronisch ziek, jonger lid]:

“Samana zou interessanter zijn voor jongere mensen, omdat jongere mensen veel minder sociale contacten hebben eenmaal ze uit het werkcircuit zijn. Op die momenten heb je het opvangnetwerk nodig. Als je 65-plusser bent, dan zijn al je vrienden en de mensen van je leeftijd ook allemaal niet meer aan het werk. Dus die hebben dan tijd om sociale contacten te onderhouden met u. Terwijl mensen van mijn leeftijd vrijwel allemaal aan het werk zijn. Bijna niemand is thuis. En dan is het sociale net belangrijk, vind ik.”

[Verderop in het interview]

“Toen ik ziek viel, heb ik een heel traject doorlopen: eerst in het ziekenhuis, dan naar het revalidatie-ziekenhuis. Nadien ambulante revalidatie, kine en nu ‘onderhoud’. Het moment dat je vertrekt uit het ziekenhuis, naar je thuissituatie, en je partner en kinderen zijn werken. In het begin als je thuis bent, komt er nog veel volk op bezoek. Iedereen leeft nog mee. Maar na een tijd stopt dat. **En het zijn die momenten. Die momenten dat je je draai nog niet gevonden hebt, in het ziek zijn. Die zijn het lastigste. In de zin van: “Wat kan ik? Wat mag ik? Waar kan ik nu naartoe? Wat kan ik nu gaan doen?”. Het moment dat je terug op jezelf gegoooid wordt. **Op dat moment zou een briefje van Samana kei geweldig zijn.** Omdat je dan weet: “In ‘t dorp zijn er nog mensen waarmee ik iets kan gaan doen.”. Al leer je gewoon iemand kennen waarmee je een klik hebt, waarmee je gewoon kan afspreken of samen ergens mee naartoe kan gaan. Dat je mekaar aantrekt om mee te doen. Dat is zoals bij joggen: als je vriendin meegaat, ben je meer gemotiveerd om dat te gaan doen. **Dat is wat Samana ook zou moeten kunnen doen: de motivatie om je sociale contacten te onderhouden.** Dat proactieve. Je moet geen diner of ontspanningsactiviteiten organiseren. Je moet gewoon mensen proberen samen te brengen.”**

Eenzaamheid werd vaak tesamen vermeld met sociale isolatie. Eenzaamheid ontstaat dus voor velen wanneer een persoon geen andere mensen rondom zich heeft. Hierbij werden echter doorheen de interviews verschillende bedenkingen aangehaald. Zo geven verschillende respondenten aan dat ze het alleen zijn soms net bewust opzoeken. Enkel wanneer deze toestand van alleen zijn té lang duurt, of niet zelf gekozen is, ontstaan bij hen gevoelens van eenzaamheid.

“[Chronisch zieke mantelzorger]:

*Ik voel mij totaal niet eenzaam. In tegendeel, ik zoek het alleen zijn soms wel op. [...] Ik vind het leuk om eventjes al die prikkels die rondom mij zijn, van die even te kunnen ... **Even niks, geen verantwoordelijkheden.** [...] Vooral die verantwoordelijkheden zo. Allee ja, nu is dat zo veel minder, maar ik heb zo een tijd gehad dat precies alles op mijn nek terecht kwam.”*

Men merkt daarnaast op dat mensen die het moeilijk hebben, zich vaak afsluiten of terugtrekken. Zoals onderstaand citaat aangeeft, is de scheidingslijn tussen bewuste en onbewuste sociale isolatie heel erg flou. Nochtans verwachten de respondenten van de vrijwilligers (en of professionele zorgverleners) dat zij dit opmerken en het aanbod en de lokale werking hierop afstemmen.

[Chronisch ziek lid Samana]:

*“Als ik andere mensen in het woonzorgcentrum sprak, die **misten hun overleden partner.** Dat was voor hen heel moeilijk. En dan hadden ze ook **geen behoefte aan mensen. Anderzijds hadden ze net héél veel behoefte.** [...] Maar er moet wel aandacht aan besteed worden. Een **bingo dat kan plezant zijn, maar als je je slecht voelt, dan is dat niet plezant hé!** Dan voel je je ook alleen in die grote groep mensen die daar allemaal zitten: “Heuj, ik heb 10!”, “Bingo!””*

[Verderop in interview]:

*“Het is ongelooflijk wat die vrijwilligers op reis allemaal doen. Die hebben voor iedereen tijd. Ze houden iedereen in ’t oog, van: “Oh, daar moeten we even naartoe om een babbeltje te doen.”. **Dus men zoekt die verbinding op.** Want in ’t begin van de week kende ik daar niemand. Toen was ik altijd aan het wenen omdat ik mij verloren voelde. **Die begeleiders hadden dat door en die spraken me aan. En tegen het einde van de periode was dat ene groep.**”*

Helpende factoren bij eenzaamheid

Naast de ervaringen met eenzaamheidsgevoelens bespraken we ook hoe de respondenten omgaan met hun eigen eenzaamheidsgevoelens. Een deel van de respondenten gaf namelijk aan dat ze vinden dat je zelf een aandeel hebt in je eenzaamheidsgevoelens. Zij menen dat je zelf initiatief moet nemen wanneer je je alleen voelt. Ze zorgen dan ook voor afleiding, door zichzelf te verplichten om dingen te gaan doen, of contact te zoeken met anderen (afspreken met kinderen, vrienden ...; iemand opbellen). Bij enkele chronisch zieke respondenten leeft echter de onzekerheid dat men niet veel te vertellen of beleven heeft, wat een drempel vormt om contact te zoeken.

[Chronisch ziek, jonger lid]:

*“Tijdens Corona was dat [eenzaamheid] heel duidelijk, dat ik ambetant werd van tegen niemand te kunnen praten. Dan begin je tegen jezelf te praten. Dat heb ik nu soms ook nog hoor. **Als er lang geen activiteit is, dan begin ik de mensen op te bellen.** Ze weten dat ik niet echt veel te vertellen heb, maar ja, mijn leven is niet zo boeiend. Ze hebben **op den duur ook door dat je niets zinnigs te zeggen hebt.** Die mensen hebben daar ook niet altijd tijd voor, die hebben ook hun huishouden. Ofwel begin ik te denken: “Ik ben gehandicapt voor de rest van mijn leven. Ik kan niet meer gaan werken. **De drie belangrijkste dingen in mijn leven (Gaan werken, een deftig inkomen hebben en deelnemen aan cultuur) ben ik kwijt.**”*

[Verderop in het interview]

*“Eenzaamheid is voor mij: geen mensen zien, afgesloten zitten. Je kan niet blijven boeken lezen, computerspelletjes spelen of breien. Dat is allemaal alleen. **De mens is een sociaal wezen.***

*Iemand die nog mobiel is, kan nog naar mensen toe gaan. Maar dat kan ik niet. **Als ik mij vroeger niet goed voelde, dan ging ik naar een concert of zo. Dan ging ik wel iemand tegenkomen die ik kende. Maar dat gaat nu niet meer.**”*

Een andere groep van coping-strategieën is het uitvoeren van vrijwilligerswerk. De meerderheid van de respondenten tracht anderen te helpen, zowel binnen Samana als binnen andere initiatieven.

Opvallend bij deze coping-strategieën is het feit dat het voor veel respondenten voldoende lijkt om gewoon anderen te zien, onder de mensen te komen. Men hoeft niet per se diepgaande gesprekken te voeren om de eenzaamheidsgevoelens te doorbreken.

Samana tegen eenzaamheid

Van zodra we wisten of de respondenten eenzaamheidsgevoelens ervaren, en hoe ze daarmee omgaan, vroegen we hen wat Samana hierin betekent en in de toekomst kan betekenen.

Het huidige effect van Samana op eenzaamheid werd echter weinig concreet benoemd. Er werd enkel meermaals vermeld dat men uitkijkt naar de activiteiten, en er nadien ook nog van nageniet.

[Jong, chronisch ziek lid]:

*“Samana heeft geholpen bij mijn eenzaamheidsgevoelens. Ik ben eerst met dat begonnen en ik keek er echt naar uit. **Ik zat dan echt af te tellen totdat er weer een activiteit was.**”*

[Chronisch ziek lid]:

“Ik ben twee keer meer geweest met Samana aan zee. Ik vond dat opzet prachtig: iemand die jou alleen (of twee personen) helpt, van 's ochtends tot 's avonds. Ik vind dat zalig. Ik begin al te wenen omdat dat zo mooi was wat die mensen doen. Want

*dat zijn allemaal vrijwilligers! **Die doen dat met hart en ziel. Dat is ongelooflijk wat die kunnen geven!** Want daar is wel verbinding. Zeker de eerste keer dat ik meeding. De tweede keer was het moeilijker, omdat de mensen een [zwaardere] beperking hadden. En dat was voor mij niet zo makkelijk om dan weer verbinding te hebben. Maar ja, ik vond het zalig. Ik heb gebeld om terug mee te gaan, maar alles was volzet. En dan vind ik dat spijtig. **Ik zou dat op regelmatige basis willen doen omdat ... ja, ik heb daar geen woorden voor. Ik ben ontroerd door de inzet van de mensen, door de dingen die ze doen.**"*

In tegenstelling tot de vraag óf Samana een effect heeft op eenzaamheid, werd meer benoemd op welke manier zij hierop een effect heeft. De antwoorden van de respondenten leren ons dat deze meerwaarde vooral zit in:

- De samenkomsten (met vb. lotgenoten)
- De klik met de vrijwilliger die op huisbezoek komt
- Het versterken van de reeds bestaande connecties tussen kennissen/buren/...
- Het feit dat vrijwilligers leden stimuleren om andere zaken te (gaan) doen (vb. vrijwilligerswerk)

Meer algemeen is men dus voornamelijk op zoek naar ontspanning, sociale contacten en amusement. Men merkt echter ook op dat de noden van leden mogelijk anders zijn wanneer deze persoon het moeilijk heeft. Het is volgens hen dan ook aan de vrijwilliger om dit op te merken en aan te voelen wat de persoon echt nodig heeft (zie ook eerder, in *Respondenten over eenzaamheid*).

Ondanks de verschillende manieren waarop Samana een verschil maakt, bestaan er ook factoren die dit effect tegengaan/voorkomen. De respondenten omschreven drempels zoals:

- De onbekendheid van de werking van Samana
- De klikjesvorming op activiteiten
- Het feit dat het lidmaatschap bij Jong Samana vaak tijdelijk is
- De eerder oppervlakkige contacten die plaatsvinden
- De beperkte frequentie van de activiteiten (vb. slechts 1 keer om de twee maanden)
- De bezorgdheid over het voortbestaan van de Samana-vakanties

[Chronisch ziek, jong lid]:

*"De lokale werking van hier die ken ik niet. Maar ik veronderstel dat die er wel is. Mijn vriendin die is bij Samana, en zij doet inderdaad wel dingen in de kring, hier recht over mijn deur. Maar ik weet niet hoe die mensen dat weten. Het zijn meestal gepensioneerden. Maar hoe komt dat? Waarom weten die dat, bijvoorbeeld dat er hierover een mosselsouper is? **Hoe komt het dat die dat weten en ik niet?** Soms gaan ze ergens op uitstap. Ik weet niet waar ze die informatie haalt. [...] **Misschien dat ik dan wel zou meegaan met sommige van die dingen.**"*

[Chronisch zieke mantelzorger]:

"Ik ben bij Samana als mantelzorger en ik zie het als een netwerk voor mantelzorgers, die wat ondersteuning krijgen. Maar ja, nu mag ik ook zeggen dat ik een chronische ziekte heb. En dan zie ik niet zo direct in van "Ah, kan ik daarvoor

ook weer bij Samana terecht?!". Ik zie Samana echt als een netwerk voor mantelzorgers en niet voor hulp voor chronisch zieken."

Verbondenheid en sociaal contact

Wanneer we breder kijken, naar de verbondenheid en de sociale contacten van de respondenten, valt op dat de meesten een relatief uitgebreid sociaal netwerk hebben, waar ze zelf tevreden over zijn. Dit netwerk bestaat echter voornamelijk uit contacten die er voor Samana ook al waren.

Desalniettemin heeft de huidige situatie van de respondenten zijn impact op het sociale netwerk. Zo maakt de mantelzorgsituatie van verschillende respondenten het moeilijker om de sociale contacten te blijven onderhouden. Daarnaast blokken bepaalde chronisch zieken het contact met opzet af. Zij schamen zich voor hun huidige situatie en/of de achteruitgang van hun gezondheid.

Bij jongere chronisch zieken is de omgeving tevens vaak nog aan het werk, waardoor zij niet altijd tijd hebben voor de zieke. Maar ook oudere vrienden en familie van de respondenten hebben vaak nog andere taken, zoals zorgen voor de eigen kleinkinderen.

[Chronisch zieke, jonger lid]:

*"Zeventigers zitten vaak **gesandwicht** tussen de eigen ouders, die misschien nog leven, en de kleinkinderen. Daarnaast had je vroeger veel huisvrouwen die allemaal van die activiteiten deden zodat ze eens buiten kwamen. Maar nu moet iedereen zo lang mogelijk werken. En als ze thuiskomen zijn ze blij dat ze eens even rust hebben."*

Het effect van Samana op dit sociale netwerk, verschilt naargelang de respondent, en diens eigen ingesteldheid. Een deel van de respondenten geeft immers aan geen nood te hebben aan contact met andere deelnemers. Zij sluiten eerder aan voor de inhoud van de activiteit, dan voor het uitbreiden van hun sociale netwerk. Andere respondenten leren een groepje kennen bij Samana, wat ook de deelname aan andere activiteiten (binnen en buiten Samana) stimuleert. Men vraagt mekaar mee en spoort mekaar aan. Leeftijd blijkt hier een belangrijke factor. Het ervaren leeftijdsverschil tussen de jongere chronisch zieken en de oudere leden, maakt dat er minder raakpunten zijn tussen de leden, en er dus moeilijker contact gelegd wordt.

[Chronisch zieke mantelzorger]:

*"Ik zie het ook niet zitten om met die mensen koffie te gaan drinken. [...] Die zijn bezig van "Die en die zijn dood. En dieje leeft nog." **Die zijn met andere dingen bezig.**"*

[Jongere mantelzorger]:

*"Ik denk dat Samana geen kooklessen geeft omdat die ouderen die er komen, **niet meer openstaan voor nieuwe dingen**. Allee die echte oude garde. Want diegene die daar naartoe komen, dat zijn mensen tussen de 75 en de 90. Ik denk dat die gewoon gaan voor het **sociaal contact**, voor een jatteke koffie en een babbeltje en voor eens een **middag weg te zijn**. Maar ik ben daar nog te actief of te jong voor. Ik ga nu niet zeggen: "Dat is de **gepensioneerdensbond**" want ik zit er zelf bij. Maar voor mij komt het nog een beetje te vroeg."*

[Jong, chronisch ziek lid]:

*“Die vrouw [vrijwilligster die met haar afspreekt] heeft ook niet zoveel te vertellen. Ze is ouder en is altijd huismoeder geweest. Ik wil wel eens over iets anders praten, maar **zij kan daar niet over meepraten**. Ik kan haar dat niet kwalijk nemen. Ik ben al content dat ze mij af en toe meepakt naar de winkel.”*

[Chronisch ziek, jong lid]:

*“Ik mis soms wel eens verbinding. Mijn netwerk is wel goed hoor, daar niet van. Maar ja, ik mis dat soms. [...] Het is moeilijk om dat concreet uit te drukken. **Mensen die op dezelfde golflengte zitten**. Ik heb er wel een paar he, ik mag niet klagen, qua verbinding. Maar het mag soms nog wel meer, dieper. Die [meer oppervlakkige contacten] zijn ook zinvol hé. “Hoe was het weer vandaag?” en van die dingen. Maar ja, het mag nog dieper. **En daarvoor zijn cursussen goed, omdat je dan op een dieper niveau gaat praten**. Dus daar voel ik me wel goed. Dat intermenselijke. [...] En als je een keer hoort hoe dat een ander met bepaalde situaties omgaat, kan je altijd leren, van mekaar.”*

Verbeterpunten en wensen voor de werking van Samana

In het laatste deel van de interviews gingen we na wat de respondenten van Samana verwachten in het kader van eenzaamheid. We vroegen naar de drempels die de respondenten momenteel ervaren om deel te nemen aan activiteiten en stonden stil bij zowel de algemene verwachtingen ten aanzien van de werking van Samana als de verwachtingen met betrekking tot de aanpak van eenzaamheid.

Binnen de ervaren drempels kunnen we twee groepen onderscheiden: praktische drempels en persoonlijke drempels. Beiden worden opgelijst en toegelicht in Tabel 2. De respondenten vermeldden heel wat praktische drempels, waaronder bereikbaarheid, de financiële kostprijs en de grote diversiteit binnen de leden.

Daarenboven vermeldden de respondenten verschillende, eerder persoonlijke, drempels zoals schaamte over de eigen gezondheidssituatie en veroordeling door de maatschappij.

[Jonger, chronisch ziek lid]:

*“Zeker nu met de **heisa rond de zieken en de profiteurs**. Dat maakt dat je je ongemakkelijk en bang voelt: Ik doe verschillende activiteiten, maar mijn werk kan ik wel niet doen. [...] De beoordeling komt heel hard aan. Dat maakt dat je de **neiging hebt om die dingen te laten**. Waardoor je **jezelf** terug alleen zet en **terug in eenzaamheid zet**. [...] Ik doe vanalles om niet alleen thuis te zitten en sociale contacten te houden. Als ik die dingen niet doe, heb ik die sociale contacten niet. **Moet je omdat je ziek bent, niets doen en thuisblijven?! Als je de krant ziet, en alle commentaren leest, dan voel je je echt niet goed. Er wordt snel geoordeeld, zonder de achtergrond te weten. En mensen denken vaak dat je nog een royaal loon krijgt als je ziek bent. Dat maakt allemaal dat je je terugtrekt.**”*

Tabel 2: Ervaren drempels

Drempel	Toelichting
PRAKTISCHE DREMPELS	
Ter plekke geraken	
<ul style="list-style-type: none"> Onbekendheid van de lokale werking 	Heel wat buurtbewoners weten niet wat Samana inhoudt, en wat het allemaal te bieden heeft (van concrete activiteiten).
<ul style="list-style-type: none"> Verplaatsing van en naar de activiteiten (~mobiliteitsproblemen) 	Omwille van mobiliteitsproblemen geraakt niet iedereen op de activiteit.
<ul style="list-style-type: none"> Afstand (tot vormingen) 	Bepaalde activiteiten (zoals vormingen) worden meer regionaal georganiseerd, waardoor de verplaatsing verder is. Niet iedereen ziet dit (nog) zitten.
<ul style="list-style-type: none"> Tijdstip van de activiteiten 	Het tijdstip van de activiteiten bepaalt wie wel en niet kan deelnemen: overdag kunnen werkenden niet deelnemen, maar ouderen durven's avonds niet altijd meer buiten komen/rijden.
Vrijwilligers worden ouder	De bestaande vrijwilligers worden ouder, en vallen dus mogelijk binnenkort weg. Er worden dan ook vragen gesteld bij de duurzaamheid van de werkingen.
Deelname als mantelzorger	Mantelzorgers kunnen bij bepaalde activiteiten enkel aansluiten wanneer de chronisch zieke ook deelneemt.
Niveau van de vormingen en lezingen	Binnen de oudere bevolking is er een groter deel laaggeschoold. De vormingen moeten hieraan aangepast zijn.
Gezondheidsrisico's	Binnenactiviteiten met een grote groep, vormen voor sommige leden een gezondheidsrisico.
Financiële kostprijs	De kostprijs van de activiteiten moet beperkt blijven, zeker voor zij die met een beperkt inkomen moeten rondkomen.
Digitale werking	Communicatie, inschrijvingen voor activiteiten/vakanties ... gebeurt allemaal via de computer. Niet iedereen is even digitaal vaardig. Niet iedereen ontvangt hierdoor de nodige informatie.
Link met CM	Bij velen leeft het idee dat je enkel kan aansluiten op activiteiten of lid kan worden van Samana als je lid bent van de CM.
Variatie in ledenbestand	De leden verschillen enorm, zowel op het vlak van leeftijd, als naar de gezondheidstoestand. Hierdoor kan en wil niet iedereen hetzelfde doen. Er zijn soms maar weinig raakvlakken.
PERSOONLIJKE DREMPELS	
Gêne	Bepaalde chronisch zieken houden huisbezoeken of andere sociale contacten bewust af omdat ze zich schamen voor hun eigen gezondheidssituatie of -achteruitgang.
Even weg van ziekte-context	Tijdens activiteiten van Samana worden leden vaak omringd door andere chronisch zieken, terwijl bepaalde mantelzorgers liever even weg zijn van deze zorgsituatie.

Negatieve insteek	Tijdens activiteiten spreken de deelnemers onderling vaak over datgene waarvan ze last hebben en/of niet meer kunnen doen. De respondenten zijn echter op zoek naar afleiding van de eigen situatie, in de vorm van een meer positieve insteek.
Opmerkingen omgeving	Negatieve opmerkingen door personen uit de omgeving van de chronisch zieke maken dat ze geen hulp meer durven vragen of zich niet onder de mensen durven begeven.
Politieke klimaat	Het huidige politieke discours rond langdurig zieken en/of werklozen en de publieke opinie over dit thema maken dat personen met een chronische ziekte het aantal activiteiten/contacten gaan beperken, uit vrees voor veroordeling.

Naast deze algemene drempels tot deelname aan activiteiten van Samana, spraken we met de respondenten over de rol van Samana in het kader van eenzaamheid. Allereerst werden enkele zaken aangehaald die gemist worden in het huidige aanbod van Samana. De respondenten maakten daar onderscheid tussen zaken die ze missen in de aanpak van Samana en inhoudelijke zaken die gemist worden.

Wanneer gerefereerd werd naar **missende aspecten in de aanpak**, ging het vooral over:

- Een hogere frequentie van de activiteite;
- Het meer proactief benaderen van potentiële leden (zieken);
- De nieuwsbrieven niet alleen gebruiken om activiteiten te promoten, maar ook doorverwijzen naar mogelijke ondersteuningsbronnen ;
- Laagdrempelige en/of toegankelijke activiteiten (waarop bijna iedereen kan aansluiten, zie ook drempel 'daar geraken').

De meer **inhoudelijke zaken** hebben betrekking op:

- Lotgenotencontact, met personen in heel gelijkaardige situaties;
- Vormingen over praktische en relevante zaken ;
- Activiteiten die gericht zijn op jongere leden (vb. kookworkshops, gegidste wandelingen, bloemschikken) .

[Chronisch zieke mantelzorger]:

*“Ik weet niet meer hoe het exact noemt, maar je hebt iets van bewegen als je een chronische ziekte hebt. Dat zou wel leuk zijn, om daar naartoe te kunnen gaan. **Omdat je dan ook mensen tegenkomt die dat je.. Die zo in dezelfde situatie zitten.** En dan kan je eventueel eens een babbeltje doen. Met die vorming van dementie [die de respondent in het verleden volgde] was dat ook wel. Je komt mensen tegen die in dezelfde situatie zitten. [...] Ik heb enkele collega's waar ik iets tegen kan zeggen, maar die zitten in een andere levensfase. En ja, die begrijpen dat dus niet. **Het begrepen voelen dat is wel heel fijn.**” Als dat zou kunnen, dat zou wel fijn zijn. Van zo met lotgenoten een babbel te kunnen doen. Dat je gewoon eens kan ... De dingen die je niet bij een vriend of een collega kwijt kunt, dat je die eens kan ventileren tegen iemand.”*

[Verderop in het interview]:

*“Het zou ook wel fijn zijn, moest je met mensen kunnen praten of je **hart kunnen***

***luchten.** Want die oude mensen ondersteunen, dat is ook niet altijd gemakkelijk. Ik vraag me alleen af hoe dat praktisch kan, want ja, mijn moeder is oud, maar buiten dat. Die heeft geen dementie, die kan nog redelijk goed haar dagdagelijkse plan trekken. Dus ik vraag me af hoe dat je zoiets kunt organiseren. [...] Want als je alle mantelzorgers neemt en dat zijn dan mensen die mantelzorger zijn voor een kind met een handicap. Ja, je kan er wel naar luisteren, maar dat is niet mijn leefwereld. Met alle respect voor die mensen, maar daar heb ik veel minder aan.”*

Daarenboven willen de mantelzorgers beter ondersteund worden. Ze hebben nood aan meer informatie (die ze nu vaak zelf moesten zoeken), lotgenotencontact met mensen in gelijkaardige situaties, de mogelijkheid om aan te sluiten zonder de chronisch zieke en informatie over zelfzorg.

Maar niet alleen door de mantelzorger expliciet zelf te helpen, kunnen mantelzorgers ondersteund worden. Dankzij ondersteuning van de zieke persoon, wordt ook de mantelzorger mogelijk deels ontlast.

[Chronisch zieke en mantelzorger]:

“Als mijn moeder steun heeft, heb ik steun, want dan steunt ze minder op mij.”

Vanuit de hierboven beschreven ervaringen deden de respondenten suggesties voor een werking die nog meer inzet op het voorkomen of verminderen van eenzaamheid. Deze suggesties werden op een relatief algemeen niveau omschreven. Zo verwijst men naar laagdrempelige en toegankelijke activiteiten (vb. een culturele activiteit), waarbij een beperkte mobiliteit geen of weinig impact heeft. Daarnaast kan Samana meer proactief langskomen bij potentiële leden, vb. reeds in het ziekenhuis. Meer algemeen dient Samana volgens de respondenten de verbondenheid tussen het (potentiële) lid en de lokale werking te versterken. Op het niveau van de organisatie, zijn de respondenten daarnaast vragende partij voor contacten tussen de lokale werkingen onderling en samenwerking met andere organisaties (vb. scholen, andere lokale verenigingen). Tot slot benadrukken de respondenten dat een positieve insteek (in tegenstelling tot echokamers waar de nadruk ligt op datgene wat moeilijk loopt) belangrijk is, en mogelijk meer mensen aantrekt.

[Mantelzorger]:

*“Wat moet ik daar [op lotgenotencontact] gaan vertellen? De mensen weten dat hij [mijn man] ziek is. Als ze dat vragen, kan je wel zeggen dat hij ziek is, maar het is niet mijn bedoeling als ik met een groep mensen zit, dat ik ga klagen over wat ik allemaal aan de hand heb. Ja, er zijn mensen die vanalles hebben en alles doet zeer en dit en dat. Daar ben ik niet voor, voor dat soort contact. Soms ben ik daar wel egoïstisch in, dat ik denk: “Mensen, ik heb zelf genoeg op mijn bord. Stop!”. Het is soms te veel. Het is overal miserie he. En zeker als je wat ouder bent. En ja, **over wat moeten die [oudere] mensen met mij praten?! Over wat ze allemaal mankeren.** Ik probeer dan over iets positiever te beginnen. Ik ga mij daar niet zoals een sukkel voordoen. Ik ben geen sukkel, want ik doe eigenlijk zoveel mogelijk wat ik wil.” [...] **Hier in de buurt is het echt van de zieken uit.** Het jong volk? Ik weet het niet. Toen ik daar eens was, heb ik allemaal oude mensen gezien. Ik heb daar geen jonge mensen gezien, die hebben daar geen tijd voor. En **die gepensioneerden, die zoeken een verzetje. Daar spelen ze natuurlijk op in.** Om daarvoor een aangename namiddag te maken. Zo’n kaartnamiddag zal ook wel plezant zijn voor*

hen, maar dat is niet wat mij interesseert. Maar voor die zieken die nog kunnen, die kijken daar naar uit hé. En het is aan Samana om hen bezig te houden met iets plezant. Maar er zijn ook nog serieuze dingen, die ik leerrijk en interessant vond. Ik denk dat dat ook hun bedoeling is: iets bijbrengen, u wat te amuseren, lekker eten. Daar zijn ze goed in geslaagd. Maar voor iedereen goed doen, dat is niet gemakkelijk.”

[Verderop in interview]:

“Nee, ik heb die Samana-vakanties nooit overwogen, want **ik wil eigenlijk weg van die zieken als ik op vakantie ga**. Als je met Samana op vakantie gaat, heb je daar die zieken bij. Dat is op het tempo van de zieken. [...] Als ik mij wil ontspannen, moet dat zonder hem. Op die momenten is dat een blok aan mijn been, om het cru te zeggen. Als ik met een vriendin op vakantie ga, kan ik dat echt loslaten.”

[Jong, chronisch ziek lid]:

“Samana is voor mij niet hetgeen waar ik naar uit kijk, om altijd mee te doen. Omdat ik naar activiteiten van een andere organisatie kan. Daar zijn ook mensen die ziek zijn, of het minder gemakkelijk hebben, maar daar wordt de **nadruk meer gelegd op wat er gedaan wordt**, niet op de achtergrond waarmee je komt. Iedereen komt voor de activiteit die je aan het doen bent. Daardoor krijg je een andere dynamiek. **Je komt niet samen omdat je ziek bent, je komt samen omdat je een activiteit gaat doen**. Dat is een andere insteek.”

3.3. Samenvattend

De 10 diepte-interviews met leden van Samana geven ons een concreter beeld van de huidige ervaringen rond eenzaamheid en verbondenheid, én de verwachtingen hierrond ten aanzien van Samana. Verbondenheid start al bij het in contact treden met (potentiële) leden. Heel wat mensen kennen/kenden Samana niet, of hebben slechts kennis van een deel van het aanbod van Samana. Samana moet daarom volgens de respondenten meer proactief handelen en naar de potentiële leden toestappen om zo de werking meer bekend te maken.

Een tweede vaststelling is de variatie onder de leden. Hun persoonlijke situatie verschilt enorm, zowel op het vlak van leeftijd, gezondheidssituatie als persoonlijk netwerk. Deze variatie trekt zich dan ook door in de ervaringen met betrekking tot eenzaamheid en verbondenheid. Sommigen geven aan geen eenzaamheidsgevoelens te ervaren, terwijl andere respondenten concrete eenzame momenten aanhaalden. De wijze waarop men met deze gevoelens omgaat, is daarentegen meer gelijkend. Men zoekt anderen op of voert vrijwilligerswerk uit.

Net als de variatie in het ledenbestand, verschillen de verwachtingen ten aanzien van verbondenheid en de rol van Samana daarin. In bepaalde gevallen zijn ze zelfs tegenstrijdig: Sommige respondenten zijn graag op zichzelf, en willen niet per se vrienden maken op activiteiten. Anderen zijn daarentegen op zoek naar diepgaandere contacten. De ene wil inhoudelijk sterke activiteiten/vormingen, terwijl anderen onder de mensen willen komen ... Dit onderstreept het belang van maatwerk en variatie in de werking van Samana. Binnen dat maatwerk moet er voldoende aandacht zijn voor de jongere leden, die nu minder aansluiting vinden.

SAMEN VOOR VERBONDENHEID

Deel 4: Gesprekstabfels met beroepskrachten en vrijwilligers

dr. Hannelore Stegen & Monica Wouters

In opdracht van Samana vzw



Inhoud

1. INLEIDING	65
2. METHODOLOGIE	65
3. RESULTATEN	66
3.1. De beroepskrachten	66
3.1.1. Wat betekent eenzaamheid?	66
3.1.2. Zichtbaarheid van eenzaamheid in de werking van Samana	66
3.1.3. Waar maakt Samana het verschil	67
3.1.4. Reactie op cijfers van de enquêtes	68
3.1.5. Verbetering naar de werking toe	68
3.2. De vrijwilligers	70
3.2.1. Wat betekent eenzaamheid?	70
3.2.2. Zichtbaarheid van eenzaamheid in de werking van Samana	70
3.2.3. Waar maakt Samana het verschil	71
3.2.4. Reactie op cijfers van de enquêtes	71
3.2.5. Verbetering naar de werking toe	72
4. CONCLUSIE	73

1. Inleiding

Samana bestaat dit jaar 75 jaar! Dat vieren ze met heel wat festiviteiten, maar ook met een wetenschappelijk onderzoek naar de rol van Samana voor de leden, personen met een chronische ziekte en mantelzorgers, en voor de vrijwilligers, waarvoor Samana samenwerkt met de Thomas More hogeschool. Binnen dit onderzoek werden vragenlijsten afgenomen bij de leden en vrijwilligers, vonden er 10 diepte-interviews met leden plaats en organiseerden we gesprekstafels met beroepskrachten van Samana en met vrijwilligers. Het doel van dit onderzoek is om op die manier meer zicht en kennis te krijgen over de rol van Samana in het kader van de aanpak en preventie van eenzaamheid, bij hun leden en bij de vrijwilligers.

In dit rapport bespreken we de resultaten van de gesprekstafels met beroepskrachten en vrijwilligers van Samana.

2. Methodologie

We organiseerden vier gesprekstafels met 2 verschillende doelgroepen, met name vrijwilligers binnen Samana en beroepskrachten van Samana. Voor deze gesprekstafels nodigden we telkens een 8 à 10-tal mensen uit met wie we in gesprek gingen over de rol van Samana in het kader van de aanpak en de preventie van eenzaamheid. We organiseerden deze apart voor vrijwilligers en professionals. De keuze van onder meer de locatie, het tijdstip en de doelgroep voor de gesprekstafels maakten we op in overleg met de werkgroep.

Voor deze gesprekstafels werkten we een gespreksleidraad uit met verschillende thema's zoals vb. dromen, wensen, belemmeringen: wat kan beter of anders? Waar hebben we impact, waar maakt Samana het verschil in kader van aanpak en preventie van eenzaamheid,

Ik totaal namen **15 beroepskrachten en 21 vrijwilligers** deel aan de gesprekstafels. Tabel 1 geeft de verdeling over de twee momenten.

Tabel 1. Overzicht 4 gesprekstafels

Gesprekstafels, dag 1: Gent (24/10/2025)	Gesprekstafels, dag 2: Antwerpen (14/11/2025)
Voormiddag: 5 beroepskrachten en 1 vrijwilliger*	Voormiddag: 10 beroepskrachten
Namiddag: 6 vrijwilligers	Namiddag: 14 vrijwilligers

** de vrijwilliger in kwestie was niet beschikbaar in de namiddag, maar we beslisten om deze persoon alsnog te laten deelnemen aan de gesprekstafel met de beroepskrachten. Omwille van haar verregaand engagement, haar eerdere contact met beroepskrachten, en de gelijkaardige vragen die bij de gesprekstafel van de vrijwilligers gesteld zouden worden, beslisten we om haar alsnog toe te laten om in de voormiddag bij de beroepskrachten aan te sluiten.*

3. Resultaten

Dankzij het hoge aantal deelnemers aan de gesprekstafels, kon heel wat input verzameld worden rond de huidige en de toekomstige rol van Samana in het kader van eenzaamheid en verbinding. We bespreken de belangrijkste bevindingen hieronder. We maken daarbij eerst een onderscheid tussen de input van de beroepskrachten en de input van de vrijwilligers, waarna we enkele overkoepelende reflecties (conclusie) geven.

3.1. De beroepskrachten

3.1.1. Wat betekent eenzaamheid?

Aan de hand van Dixit-kaarten, waarop abstracte afbeeldingen afgebeeld staan, vroegen we -bij wijze van gespreksopener- de deelnemers hoe ze naar eenzaamheid in relatie tot Samana kijken. Samenvattend kwam naar boven dat de werking as such niet altijd vlot verloopt, soms **uitdagingen** kent en dat er altijd wel wat moeilijkheden zijn om de verbondenheid te blijven behouden. Veel zaken gebeuren bovendien in kleine stapjes en **langzaam**, maar wel altijd met oog voor het goeie in elke mens, zo zeggen ze.

Ondanks de uitdagingen rond eenzaamheid en verbondenheid, geven verschillende beroepskrachten aan dat iedereen mekaar versterkt binnen Samana, als **lotgenoten**. Samana wordt door velen dan ook als een **lichtpunt** gezien: mensen voelen zich soms alleen in hetgeen ze meemaken, en Samana brengt dan licht op het soms donkere pad.

3.1.2. Zichtbaarheid van eenzaamheid in de werking van Samana

Na de inleidende vraag, vroegen we de beroepskrachten in welke mate eenzaamheid zichtbaar wordt in de werking van Samana. Het antwoord op deze vraag hing af van de deelwerking waarbij de respondenten betrokken waren. Binnen de lokale basiswerkingen, de (bijhorende) vrijwilligerswerking en de cursussen blijkt eenzaamheid eerder onzichtbaar te zijn. Zo is het bij de startgesprekken met nieuwe vrijwilligers soms al duidelijk dat ook vrijwilligers eenzaam kunnen zijn en ze eigenlijk iets betekenisvol willen doen voor iemand anders, maar ook voor zichzelf.

In de cursussen voelen de professionals sterk dat mensen zich echt “opladen” om te gaan, en ze er tussendoor ook de veiligheid voelen om iets te delen, omdat er op die plek allemaal gelijkgestemden met interesse in hetzelfde thema samenkomen. **Eenzaamheid wordt dus pas zichtbaar wanneer mensen het echt willen delen.**

Bij andere initiatieven, zoals de Mantelzorgtelefoon of de Duowerking, is eenzaamheid echter vanaf het begin veel zichtbaarder: mensen delen hier echt hun verhaal, hebben de nood om hun gevoelens (waaronder eenzaamheid) te delen. Eenzaamheid is daar, aldus de beroepskrachten, dagelijkse kost. Zo zijn er bij deze initiatieven ook meer kwetsbare doelgroepen betrokken: personen die bijvoorbeeld fysieke beperkingen ervaren of een chronische ziekte hebben, vinden minder aansluiting bij bijvoorbeeld de cursussen, maar zullen wel de mogelijkheid zien om te bellen met de Mantelzorgtelefoon of een buddy te zoeken bij de Duowerking. Ook bij de vakanties wordt eenzaamheid soms zichtbaar: soms blijft het heel erg onder de radar, maar soms gebeuren er zaken die eenzaamheid net zichtbaar maken of eenzaamheidsgevoelens kunnen triggeren, bijvoorbeeld wanneer iemand de weg niet helemaal lijkt te vinden in de groep.

Ondanks de meer zichtbare signalen, is eenzaamheid toch nog vaak iets wat onder de radar blijft. Eenzaamheid is soms een dieperliggend gegeven, en zowel de beroepskrachten zelf als de vrijwilligers kunnen niet altijd alles detecteren. Vrijwilligers fungeren op dat moment als voelsprietten. Toch is **presentie**

als houding wel een goede mindset: een presente, aanwezige houding hebben en tijd maken als vrijwilliger, zou centraal moeten staan, en is dus iets waar nog meer op ingezet mag worden naar de toekomst toe. Desalniettemin vullen de beroepskrachten wel nog aan dat Samana niet de pretentie mag hebben om eenzaamheid volledig *op te lossen*, wel om **eenzaamheid te verlichten waar mogelijk**. Daarbij wordt de bedenking gemaakt dat sommige initiatieven binnen Samana voor mensen soms echt **het enige** is wat hun eenzaamheid even kan verlichten, denk aan kerstfeesten voor mensen die de kerstperiode anders alleen zouden doorbrengen.

Op de vraag wie volgens hen een hoger risico loopt op eenzaamheid, komen verschillende groepen aan bod. In de eerste plaats verwijst men naar personen met beperkte fysieke mogelijkheden. Daarnaast hebben de beroepskrachten ook al aandacht voor de vrijwilligers: niet alle **vrijwilligers** delen altijd alles en zij hebben soms ook een **rugzak**. Toch willen ze zinvol bezig zijn, wat volgens sommige beroepskrachten ook een **tijdelijke ontsnapping kan zijn uit hun eigen realiteit**. Het feit dat ze eigen gevoelens van eenzaamheid willen tegengaan, kan hier mogelijks ook een rol in spelen. Ook de personen met een chronische ziekte lopen een verhoogd risico: omwille van hun ziekte moeten ze soms onverwacht hun plannen wijzigen, wat maakt dat ze niet meer kunnen deelnemen aan activiteiten. Dit kan een schuldgevoel veroorzaken waardoor ze zich gaan terugplooiën, wat maakt dat zij ook een erg kwetsbare doelgroep vormen voor eenzaamheid.

3.1.3. Waar maakt Samana het verschil

Bij de vraag waar Samana het verschil maakt op vlak het van eenzaamheid, komen krachtige verhalen aan bod van mensen die elkaar ontmoeten of waar de verbondenheid echt zichtbaar werd. Zo blijkt er een grote meerwaarde te zitten in de **informele momenten**, vb. wanneer mensen met elkaar in gesprek gaan tijdens de pauzes van cursussen, of wanneer er informele momenten zijn tijdens vakanties. Het is net op die momenten dat deelnemers in contact komen met elkaar, aldus de beroepskrachten. Zij zien Samana dus als **één grote familie** waarbij de mensen zorg dragen voor elkaar. Mensen herkennen zichzelf in elkaars verhalen en kunnen ook op verhaal komen bij gelijkgestemden met wie ze anders misschien nooit in contact zouden komen. Bovendien is er binnen de werking van Samana **oog voor de noden van mensen** en durven er ook al eens **niet-evidente vragen** gesteld worden die in andere contexten misschien minder vanzelfsprekend zouden zijn. **Presentie** en **nabijheid** spelen hierin een belangrijke rol. De beroepskrachten willen zo dicht mogelijk bij hun leden en vrijwilligers staan. Soms lukt dit al erg goed, maar dit is zeker iets om naar de toekomst toe verder op te blijven inzetten (daarover verder meer).

Desalniettemin wordt er niet altijd heel bewust op het creëren van die verbondenheid ingezet: in sommige situaties groeit dat heel **organisch**, denk bijvoorbeeld aan vakanties waar verbondenheid net vooral tot stand komt tijdens informele momenten tussendoor. Soms zetten ze er natuurlijk wel heel **bewust** op in, bijvoorbeeld wanneer er een 'cirkel van verbondenheid' wordt georganiseerd tijdens cursussen. Over het algemeen geeft Samana dus wel duwtjes waar nodig, maar komt het tegengaan van eenzaamheid in de eerste plaats wel tot stand door het werk dat zowel de leden als de vrijwilligers zelf verrichten, bijvoorbeeld bij initiatieven als de Duowerking.

Natuurlijk gebeurt het soms ook dat het niet zo goed loopt, dat de beroepskrachten net het gevoel hebben dat Samana geen verschil kan maken. Op die momenten ligt de oplossing volgens hen in bijkomende en aangepaste vorming. In sommige deelwerkingen (bv. basiswerking) bestaat dit al, maar in andere deelwerkingen (bv. duowerking) helemaal nog niet. De vorming in kwestie dient dan wel aangepast te worden: het idee dat één iemand vorming komt geven en anderen luisteren, is intussen achterhaald, en niet alle vrijwilligers komen daar nog op af. **Uitwisseling** zou dus meer op de voorgrond moeten staan, hoewel vrijwilligers natuurlijk ook niet het gevoel mogen krijgen dat ze uit-uitgewisseld zijn. In eerste instantie dient men altijd ruimte te houden voor momenten van spontane verbondenheid (bv. koffiemoment na een cursus). Daarnaast is er ook het besef dat **verandering tijd vergt en dus traag dient te gaan**: niet iedereen *wil* zomaar bepaalde verandering. Wanneer er nieuwe initiatieven of ideeën gerealiseerd moeten worden, mag het dus ook niet te bruusk gaan, anders blijven mensen weg, aldus de beroepskrachten. Dit is dus een niet te onderschatten evenwichtsoefening.

3.1.4. Reactie op cijfers van de enquêtes

Als deel van de gesprekstafel lieten we de beroepskrachten een aantal resultaten van de enquêtes bij de leden en de vrijwilligers zien (zie tabel 2).

Tabel 2. Overzicht van de getoonde cijfers tijdens de gesprekstafel waar we naar een reactie van de beroepskrachten wilden polsen.

<p>1. Cijfers vanuit de leden</p> <ul style="list-style-type: none">- Hoeveel procent van de leden geeft volgens jullie aan dat hun lichamelijke gezondheid zeer slecht tot slecht is? → 20%- Hoeveel procent van de leden geeft volgens jullie aan ze moeilijk tot zeer moeilijk kunnen rondkomen met hun gezinsinkomen? → 27% geeft aan dat dit eerder moeilijk is tot zeer moeilijk- Hoeveel procent van de leden geeft volgens jullie op regelmatige basis zorg, ondersteuning of hulp aan iemand uit hun naaste omgeving = mantelzorg? → 47%- Hoeveel procent van de leden is matig tot ernstig eenzaam? → 52%- Hoeveel procent van de leden geeft aan dat de activiteiten van Samana hun eenzaamheid verminderen? → 53%
<p>2. Cijfers vanuit de vrijwilligers</p> <ul style="list-style-type: none">- Hoeveel procent van de vrijwilligers geeft volgens jullie aan ze moeilijk tot zeer moeilijk kunnen rondkomen met hun gezinsinkomen? → 18% geeft aan dat dit eerder moeilijk is tot zeer moeilijk- Hoeveel procent van de vrijwilligers is matig tot ernstig eenzaam? → 46%- Hoeveel procent van de vrijwilligers geeft aan dat ze door hun vrijwilligerswerk minder eenzaamheid ervaren? → 48%

De voornaamste reacties kwamen op de cijfers rond eenzaamheid. De beroepskrachten zijn verbaasd over de **grote hoeveelheid eenzaamheid**, ondanks het feit dat ze hier in de werking van Samana veel op proberen inzetten. Ook dat het **aantal mantelzorgers zo hoog** ligt, is iets wat de beroepskrachten niet hadden verwacht: veel van de mantelzorgers beseffen waarschijnlijk niet altijd dat ze eigenlijk binnen de definitie van mantelzorg vallen. Van de financiële cijfers schrikken een aantal van de aanwezigen. Ze proberen hun prijzen vaak zo laag mogelijk te houden, en dan is het jammer dat ook vrijwilligers soms ook nog moeten opleggen wanneer ze willen deelnemen. Omdat de groep beroepskrachten bestond uit medewerkers van verschillende deelwerkingen, waren de financiële cijfers voor de ene beroepskracht al herkenbaarder dan voor de andere. Hier werd dan terecht de opmerking gemaakt dat de Duowerking aan de ene kant en de vakantiewerking aan de andere kant financieel mogelijks twee uitersten op het continuüm zijn, en dat de eerste werking vermoedelijk financieel kwetsbaardere leden aantrekt dan de tweede.

3.1.5. Verbetering naar de werking toe

Op de vraag hoe en waar de werking verbeterd kan worden, kwamen vanuit de beroepskrachten een aantal suggesties naar boven. Een eerste suggestie is het inbouwen van **extra momenten van verbinding**, denk

aan de mogelijkheid creëren om voor of na een cursus samen te eten. Ook op **vorming** dient meer ingezet te worden, maar wel op een **meer 'uitwisselende' manier** dan dat ze soms gewoon zijn. Ontmoeting tussen vrijwilligers enerzijds, en tussen mantelzorgers anderzijds, kan bevorderlijk werken om de werking en de connecties onderling verder te verbeteren. Maar ook uitwisseling tussen de verschillende profielen binnen Samana kan een goed idee zijn: loskomen van hokjes en ervoor zorgen dat mensen met een chronische ziekte, mantelzorgers en vrijwilligers elkaar ook kunnen ontmoeten. In de praktijk zien we namelijk dat die **zogenaamde hokjes soms achterhaald** zijn, omdat mensen soms meerdere rollen tegelijk kunnen invullen binnen Samana. Mantelzorgers als aparte doelgroep worden soms namelijk wat vergeten, maar zij zouden eigenlijk transversaal verweven moeten zijn met de andere werkerterreinen. Geen hokjesdenken dus, maar wel nog de nodige inspanningen doen om op maat ondersteuning te bieden en niet gewoon iets opleggen zonder te kijken waar een precieze nood ligt.

Op vlak van het hokjesdenken kunnen ze misschien zelfs nog een stap verder gaan, aldus de beroepskrachten. Nu zijn vorming en ontmoeting vaak apart, terwijl hier in de praktijk misschien ook wel tegelijkertijd op ingezet kan worden. Een vormingsactiviteit hoeft geen ontmoeting uit te sluiten, en vice versa. Die denkoefening zou op vlak van verschillende werkingen binnen Samana gemaakt kunnen worden, hoewel de beroepskrachten aangeven dat dit voor vakanties moeilijker ligt omdat daar de vrijwilligers wel echt het specifieke profiel dienen te hebben om te kunnen helpen tijdens de vakanties.

Daarnaast dienen de beroepskrachten binnen Samana blijvend in te zetten op het rekruteren van vrijwilligers, maar tegelijkertijd mogen ze niet alle druk om verbondenheid te stimuleren enkel bij de vrijwilligers te leggen. Bijvoorbeeld: een sessie met als doel om 'de veerkracht te verhogen' heeft al snel de neiging om de verantwoordelijkheid van het verhogen van de veerkracht bij de deelnemers te leggen, terwijl dit in feite een gedeelde verantwoordelijkheid is waar Samana vanuit hun beroepskrachten ook actief mee dient op in te zetten. Vrijwilligers dragen namelijk ook vaak een rugzakje mee en kunnen ook kwetsbaar zijn. Een beroepskracht haalt aan dat het natuurlijk fijn is als bepaalde vrijwilligers bijvoorbeeld 3 weken lang meegaan op vakantie, maar dat daar mogelijks ook wel een persoonlijke reden achter zit.

Nog iets waar op ingezet kan worden, is de **presentie** en **nabijheid** te blijven waarborgen, ondanks het feit dat het huidige beleid meer op het Vlaamse en dus bovenlokale niveau gebeurt dan vroeger. Dit brengt met zich mee dat contactpunten bijvoorbeeld minder aanwezig werden, en het dus een uitdaging is om die nabije warmte te behouden.

Ook op vlak van **communicatie** kan Samana in de toekomst beter inzetten. Enerzijds gaat dit over het **praktische aspect** van communicatie: communicatie moet zo breed mogelijk gaan, om andere, nieuwe of bredere **doelgroepen** aan te trekken. De digitalisering maakt dat communicatie vaak digitaal gebeurt, maar toch is de papieren variant niet zomaar weg te denken. Communicatie op papier kan namelijk ook voor verbinding zorgen: een flyer in de brievenbus krijgen, maakt dat je je verbonden voelt met en je gezien voelt door Samana. Maar ook **inhoudelijk** is er voor de communicatie nog groeimarge. Waar mogelijk dient te communicatie beter aangepast te zijn aan de doelgroep, en moet Samana ook durven om meer in te zetten op **belangenbehartiging** en het politiserend werken. Een reflectie over hoe Samana naar zichzelf kijkt, is hier aan de orde. Termen die de beroepskrachten hier laten vallen zijn 'durven tegen de schenen schoppen', 'als een tegenstroom', 'meer rock & roll zijn', en 'warm zijn vanbinnen, maar niet wollig naar buiten toe'. "We moeten niet enkel zeggen hoe goed het is bij Samana, maar ook hoe slecht het zou zijn zonder Samana", zo haalde één van de beroepskrachten aan, "vertrekkend vanuit een zogenaamd 'het-is-niet-normaal-dat-pleidooi'." Bijvoorbeeld: het is toch niet normaal dat personen met een chronische ziekte zich eenzaam voelen?

Ondanks de groeimarge, was de eindboodschap van de gesprekstafels bij de beroepskrachten dat ze bij Samana wel mogen zeggen dat ze al **goed bezig** zijn. Het idee van Samana-**ambassadeurschap** kwam hier naar boven: misschien is er nood aan echte Samana-ambassadeurs, die hun fierheid op Samana uitdragen? Er gebeurt al veel, en er is ruimte voor verbetering, maar de initiatieven die al lopen zijn enorm waardevol en kunnen naar de toekomst toe nog verdere versterking gebruiken. Die versterking kan ook met behulp van **samenwerking** met andere partners: partners die ervoor kunnen zorgen dat het warme water niet opnieuw uitgevonden moet worden, en waarmee Samana in zee kan gaan voor het organiseren van

activiteiten bijvoorbeeld. Een andere organisatie kan bijvoorbeeld een ledenbasis hebben die (deels) overlapt met de leden van Samana, dus waarom samen niet iets doen?

3.2. De vrijwilligers

Tijdens de gesprekstafels met de vrijwilligers kwamen heel erg gelijkaardige vragen aan bod. We spraken met hen over hun visie op eenzaamheid, de zichtbaarheid ervan in de werking, de impact van Samana op deze eenzaamheid, de reacties op de resultaten uit de bevestigingen en mogelijke werkpunten voor Samana in het kader van eenzaamheid.

3.2.1. Wat betekent eenzaamheid?

Ook aan de vrijwilligers vroegen we aan de hand van Dixit-afbeeldingen om eenzaamheid in relatie tot Samana te beschrijven. Samenvattend beschrijven de vrijwilligers hier dat Samana **verbondenheid** kan scheppen tussen mensen die iets gelijkaardig meemaken en dus als het ware **lotgenoten** zijn (denk aan een chronische ziekte). Samana fungeert op dat moment als een kompas dat mensen de weg wijst om opnieuw moed in het leven te vinden, aldus één van de vrijwilligers. En hoewel de mensen binnen Samana erg verschillend zijn en ze elk hun eigen verhaal hebben, vervagen bepaalde beperkingen en moeilijkheden soms tijdens activiteiten, en groeien er ook echt **vriendschappen** uit. De persoon achter de chronische ziekte/zorgen/zorgsituatie... wordt gezien, en dat is erg waardevol. Ook de grote **tijdsinvestering** komt aan bod: Samana wordt gezien als een overgrote bezigheid en tijdsinvestering, met een **waaiertje aan aanbod**. Eén van de vrijwilligers vertelt hier met een glimlach dat hij meer bezig is met Samana dan met zijn eigen echtgenote.

Samana wordt door de vrijwilligers ook echt gezien als een manier om **uit eenzaamheid te geraken**: het geeft hoop in een samenleving die steeds individualistischer wordt. Eenzaamheid is namelijk **zowel zichtbaar als onzichtbaar** volgens de vrijwilligers: bij sommige mensen valt het namelijk echt op dat ze eenzaamheidsgevoelens ervaren, terwijl anderen net een onzichtbaar rugzakje met zich meedragen.

3.2.2. Zichtbaarheid van eenzaamheid in de werking van Samana

Ook de vrijwilligers vroegen we hoe eenzaamheid soms zichtbaar wordt in de werking van Samana. Zij halen mensen in woonzorgcentra aan, of mensen wiens partner niet meer het huis uit wil of kan – **je kan thuis ook erg eenzaam zijn**, zo erkennen de vrijwilligers. Zeker tijdens de COVID-pandemie werd eenzaamheid soms erg zichtbaar. Een vrijwilliger vertelt over haar dagelijkse wandeling tijdens de lockdown-periode, en geeft aan dat mensen soms aan hun deur wachtten tot ze haar voorbij zagen komen. Daarnaast geven de vrijwilligers ook aan dat activiteiten tegen eenzaamheid wel leuk zijn, maar mensen moeten er ook geraken: **drempels moeten zo laag mogelijk worden gehouden**. Zelfs al ligt de drempel financieel laag of wordt er ingezet op mobiliteit, dan nog is het niet zo evident voor iedereen om een activiteit bij te wonen.

Soms zijn er ook bepaalde **doelgroepen** die over het hoofd gezien worden, denk aan de personen met een chronische ziekte, mantelzorgers, personen in een financieel moeilijker positie en/of personen met een buitenlandse herkomst. Wanneer iemand getroffen wordt door een chronische ziekte, komt er in het begin veel bezoek, maar dit vermindert naarmate de ziekte langer duurt. Eén van de vrijwilligers benoemt ook echt letterlijk dat Samana haar gered heeft van de eenzaamheid, en dat ze altijd heeft gezegd dat ze zich ook zou engageren voor Samana van zodra haar gezondheid het toelaat, wat ze dus nu ook doet. Mantelzorgers zijn ook erg kwetsbaar: veel mantelzorgers weigeren bijvoorbeeld om bepaalde zorg te ontvangen ('zorgweigering'), omdat ze niemand tot last willen zijn en het zelf willen oplossen. Die zorgweigering kan mensen ook erg in eenzaamheid houden.

Ook mensen die financieel kwetsbaar zijn, worden als kwetsbare doelgroep voor eenzaamheid gezien: zij zouden bijvoorbeeld wel meewillen op vakantie, maar kunnen niet mee door de financiële drempel. Tot slot

worden mensen van buitenlandse herkomst vermeld: Samana zou meer op deze doelgroep kunnen inzetten, zodat zij meer deel kunnen worden van de samenleving. Overkoepelend werd de vicieuze cirkel van eenzaamheid hier ook vermeld: wie al eenzaam is, wordt sneller nog eenzamer, doordat deze persoon op den duur minder en minder kan meepraten. Zo ver zou het eigenlijk nooit mogen komen, aldus de vrijwilligers.

3.2.3. Waar maakt Samana het verschil

We vroegen de vrijwilligers waar Samana volgens hen het verschil maakt als het gaat over de aanpak van eenzaamheid. Hier wijzen ze in eerste instantie op het feit dat er bij Samana **opleidingen** gegeven en gevolgd kunnen worden, maar wel **in combinatie met ontmoeting**, en dat is een grote sterkte. Een opleiding zonder kans tot ontmoeting zorgt dan ook niet voor verbinding. Ook informele momenten tijdens vakanties of kleinere groepjes waarbij laagdrempelige activiteiten worden georganiseerd, vormen net de basis voor die momenten waar organisch verbondenheid tussen deelnemers kan ontstaan. Belangrijk aandachtspunt hier is dat iedereen wel oog dient te hebben voor iedereen: zowel leden als vrijwilligers hebben soms de neiging om te focussen op 'onze mensen' die al lang lid zijn en al een hele tijd meedraaien, waardoor het voor nieuwe gezichten soms moeilijk is om zich in te mengen.

Het initiatief dat heel goed werkt, aldus de vrijwilligers, is de Duowerking: dit is een laagdrempelige manier om vrijwilligers en leden met elkaar in contact te brengen. De Mantelzorgtelefoon is ook erg waardevol, maar de vrijwilligers wijzen erop dat het erg veel moed vergt om effectief te bellen. Daarnaast wordt ook JongSamana aangehaald: jongere leden van Samana voelen zich niet altijd op hun plaats, en bij de jongerenafdeling wel.

Samengevat maakt Samana het verschil wanneer ze mensen kunnen ondersteunen om **het onzichtbare zichtbaar te maken**: of het nu gaat over een ziekte die lang onzichtbaar bleef of een zorgsituatie die niet werd opgemerkt, het is binnen Samana dat er eindelijk plaats is om deze verhalen naar boven te laten komen.

3.2.4. Reactie op cijfers van de enquêtes

Net als bij de beroepskrachten vroegen we ook de vrijwilligers om te reflecteren op enkele cijfers uit de enquêtes die binnen het grotere onderzoek werden afgenomen.

Tabel 3. Overzicht van de getoonde cijfers tijdens de gesprekstafel waar we naar een reactie van de vrijwilligers wilden polsen.

1. Cijfers vanuit de leden

- Hoeveel procent van de leden geeft volgens jullie aan dat hun lichamelijke gezondheid zeer slecht tot slecht is? → 20%
- Hoeveel procent van de leden geeft volgens jullie aan dat ze moeilijk tot zeer moeilijk kunnen rondkomen met hun gezinsinkomen? → 27% geeft aan dat dit eerder moeilijk is tot zeer moeilijk
- Hoeveel procent van de leden geeft volgens jullie op regelmatige basis zorg, ondersteuning of hulp aan iemand uit hun naaste omgeving = mantelzorger? → 47%
- Hoeveel procent van de leden is matig tot ernstig eenzaam? → 52%
- Hoeveel procent van de leden geeft aan dat de activiteiten van Samana hun eenzaamheid verminderen? → 53%

2. Cijfers vanuit de vrijwilligers

- Hoeveel procent van de vrijwilligers geeft volgens jullie aan ze moeilijk tot zeer moeilijk kunnen rondkomen met hun gezinsinkomen? → 18% geeft aan dat dit eerder moeilijk is tot zeer moeilijk
- Hoeveel procent van de vrijwilligers is matig tot ernstig eenzaam? → 46%
- Hoeveel procent van de vrijwilligers geeft aan dat ze door hun vrijwilligerswerk minder eenzaamheid ervaren? → 48%

Een eerste reactie op de cijfers is **teleurstelling**, omwille van het toch nog hoge percentage eenzaamheid. Blijkbaar is wat ze doen nog niet genoeg om eenzaamheid echt grondig te verminderen. Ook bij de vrijwilligers ligt de eenzaamheid hoog, en dat hadden ze niet verwacht: wanneer je je nuttig voelt, zakt de eenzaamheid dan niet? Echter maken een aantal vrijwilligers de reflectie dat dit cijfer logisch te verklaren is: vrijwilligerswerk is een invulling van tijd die je anders alleen moet doorbrengen, dus het spreekt voor zich dat sommige vrijwilligers net vrijwilligerswerk bij Samana doen om niet enkel een ander, maar ook zichzelf minder eenzaam te doen voelen.

Daarnaast vragen de vrijwilligers zich af of de cijfers niet lichtjes vertekend zijn: wanneer de enquêtes werden afgenomen, hebben de leden dan wel écht gezegd hoe het zat met hun eenzaamheid, uit angst dat er misschien bepaalde zaken doorverteld zouden worden aan mensen die hier geen zaken mee hebben? Sociale wenselijkheid kan volgens hen dus ook meespelen.

3.2.5. Verbetering naar de werking toe

Naar de werking toe, zijn er een aantal zaken waarop Samana volgens de vrijwilligers zou kunnen inzetten. Een eerste speerpunt is **mobiliteit**: niet-medisch vervoer moet betaalbaarder worden, zodat mensen op tijd op activiteiten geraken.

Daarnaast moet meer ingezet worden op **communicatie**, en liefst op papier: brochures, boekjes en folders worden vaker en vaker afgeschafte of wegens budgetredenen niet meer gedrukt, maar niet iedereen is digitaal vaardig. Het **aanbod van Samana is erg groot**, en mensen weten zelfs niet altijd meer welke activiteiten er zijn, omdat de communicatie erover stroef verloopt. Door de verminderde papieren communicatie hebben de vrijwilligers het gevoel dat ze minder en minder mensen kunnen bereiken. In het ergste geval maken ze folders iets meer 'basic' en minder flitsend met minder goeie foto's en goedkoper papier, maar leggen ze überhaupt wel nog folders zodat de werking meer opvalt. De vrijwilligers wijzen hier dan ook op een tegenstrijdigheid: vanuit het beleid van Samana krijgen ze regelmatig de boodschap dat hun werking bekender moet worden gemaakt, maar aangezien de mogelijkheden om activiteiten op papier te verspreiden minder en minder ondersteund worden, wordt het ook lastiger om die bekendheid te versterken. **Meer reclame** maken (en bijhorende richtlijnen meegeven aan de vrijwilligers rond sponsoring) behoort dus zeker tot één van de grotere werkpunten. Sommige vrijwilligers verwijzen hier naar het tijdschrift Houvast, dat Samana op regelmatige basis uitbracht vroeger, waar een overzicht instond van heel veel activiteiten, en waar de vrijwilligers dus echt naar uitkeken om hierdoor te bladeren.

Aansluitend geven de vrijwilligers nog aan dat veel vandaag de dag via de computer dient te gebeuren. Vroeger konden ze je daarbij vanuit Samana ondersteunen, maar nu wordt toch vooral uitgegaan van de vrijwilliger of het lid zelf dat zijn/haar weg daarin zelf vindt. Kortom, er is dus geen tekort aan aanbod, maar wel aan communicatie en **passende digitale ondersteuning**.

Verder haalt één van de vrijwilligers aan dat er soms ook nog problemen zijn met de **naam 'Samana'** op zich: in de Kempen zouden er nog steeds werkingen zijn die het oude 'Ziekenzorg' gebruiken. Dezelfde vrijwilliger stelde zich wel de vraag in hoeverre dit nog een taak is van Samana zelf, maar vond het wel belangrijk dat de beroepskrachten zich hier bewust van zijn. Dit is dus een hardnekkige associatie van vroeger die nog steeds meegaat, net zoals het feit dat sommige mensen nog steeds denken dat je lid moet zijn van de CM (Christelijke Mutualiteit) om te mogen deelnemen, wat dus niet klopt.

Ook **financieel** zou Samana een tandje kunnen bijsteken: voor sommige leden en vrijwilligers is het financieel niet altijd evident om aan te sluiten, terwijl iedereen in feite recht heeft op activiteiten georganiseerd door Samana. Iemand vroeg zich af of een initiatief als SamanaTV echt nodig is: kunnen ze met dit geld niet iets anders doen (bv. inzetten op papieren communicatie of vakanties goedkoper maken)? Ook geven een aantal vrijwilligers mee dat Samana niet hoeft te aarzelen om zelf op de barricaden te gaan staan en aan **belangenbehartiging** te doen. Daaraan gekoppeld is het ook van belang om de juiste **informatie te verschaffen over mantelzorg**: wat doet een mantelzorger wel, en niet? “Als je van jezelf niet vindt dat je een mantelzorger bent, dan voel je je ook niet aangesproken door Samana”, zo zei één van de vrijwilligers.

Tot slot zijn er nog een aantal **overkoepelende kanttekeningen**. De **nood aan nieuwe vrijwilligers** blijft erg hoog (iets dat de beroepskrachten ook al erkennen). Echter, de vrijwilligers geven, net als de beroepskrachten eerder, aan dat sommige **veranderingen traag** moeten gaan. Sommige ‘monumenten’ (dit zijn vrijwilligers die al een hele tijd meegaan en liefst zo weinig mogelijk zien veranderen) trekken alles naar zich toe, waardoor abrupt bepaalde veranderingen doorvoeren, moeilijk wordt. Veel van deze honkvaste leden blijven ook lang op dezelfde functie hangen, waardoor er weinig vernieuwing kan komen. Ook nieuwe gezichten vinden daarom niet altijd aansluiting bij Samana. Bovendien zeggen de vrijwilligers dat, wanneer er een werking ergens opgedoekt wordt, de vrijwilligers nergens anders worden opgevangen, waardoor hun engagement verloren gaat. Ook het zogenaamde **‘hokjesdenken’** zou verminderd moeten worden: vrijwilligers geven aan dat de basiswerking bijvoorbeeld weinig weet over de Duowerking of over de vakanties, en vice versa. Ideeën worden daarnaast heel vaak nog erg top-down opgelegd, terwijl de vrijwilligers vinden dat er ook meer van onderuit georganiseerd zou moeten kunnen worden. Een voorbeeld: vorming van bovenaf vinden de vrijwilligers niet altijd nodig, maar wel meer praktische ondersteuning om bepaalde activiteiten zelf te gaan organiseren. Waar dit nog niet gebeurt, zou er ook meer ingezet kunnen worden op waarderings- en dankmomenten voor de vrijwilligers.

Ook het inzetten op **vernieuwende campagnes** om zo meer mensen aan te trekken (bv. jonge mensen) of meer organisaties (werkgeverorganisaties, scholen, ...) te betrekken, is voor een aantal vrijwilligers prioritair.

Desalniettemin geven de vrijwilligers op het einde van het gesprek wel aan dat ze erg fier zijn om deel uit te maken van de werking van Samana. “Gepassioneerde mensen bestuiven elkaar altijd”, zo haalt iemand aan. Er zijn uiteraard nog werkpunten, maar ze zijn over het algemeen wel al tevreden, anders zouden ze hun engagement natuurlijk niet blijven opnemen. Bovendien zijn ze één van de grootste organisaties met enorm veel leden en vrijwilligers, iets dat de vrijwilligers zelf erg hoog in het vaandel dragen.

4. Conclusie

Wanneer we de resultaten van beide groepen, nl. de beroepskrachten en de vrijwilligers, vergelijken, zien we wel wat overlap van hun reflectie over Samana. Samana wordt gezien als ‘lichtpunt’ dat mensen hoop kan geven op momenten dat mensen het moeilijk hebben, brengt lotgenoten samen en laat mensen op verhaal komen. Binnen Samana zijn er heel wat risicogroepen en wordt eenzaamheid soms heel zichtbaar, maar soms kan eenzaamheid ook echt een onzichtbaar gegeven zijn. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de vrijwilligers, bij wie eenzaamheid nog vrij hoog ligt, en waar zowel de beroepskrachten als de vrijwilligers in eerste instantie van schrokken. Samana maakt nu al het verschil in de aanpak en preventie van eenzaamheid door naast inhoudelijke vorming ook steeds plek te bieden aan het informele aspect van ontmoeting, waar dit in het dagelijkse leven misschien niet zo snel zou gebeuren. Naar de toekomst toe dient Samana verder te focussen op presentie (en dus zo nabij mogelijk te proberen zijn), communicatie die toegankelijk én verbindend is, en strijdvaardige belangenbehartiging.

SAMEN VOOR VERBONDENHEID

Deel 5: Een overkoepelende blik op de resultaten van het onderzoek rond de aanpak en preventie van eenzaamheid binnen Samana

dr. Hannelore Stegen, dr. Lise Switsers & Monica Wouters

In opdracht van Samana vzw



Inhoud

1. INLEIDING	76
2. OVERZICHT DATAVERZAMELING	76
3. BELANGRIJKSTE BEVINDINGEN	76
3.1. Profiel van leden en vrijwilligers	77
3.1.1. Leden	77
3.1.2. Vrijwilligers	78
3.2. Kwetsbaarheid van leden en vrijwilligers	78
3.2.1. Financieel	78
3.2.2. Dubbele rol	78
3.2.3. Disruptieve gebeurtenis	79
3.2.4. Psychologische kwetsbaarheid	79
3.3. Eenzaamheid als structurele uitdaging	79
3.4. Rol van Samana	81
3.4.1. Inhoudelijk	81
3.4.2. Praktisch	83

1. Inleiding

Samana bestaat dit jaar 75 jaar! Dat vieren ze met heel wat festiviteiten, maar ook met een wetenschappelijk onderzoek naar de rol van Samana voor de leden, personen met een chronische ziekte en mantelzorgers, en voor de vrijwilligers, waarvoor Samana samenwerkt met de Thomas More hogeschool. Binnen dit onderzoek werden vragenlijsten afgenomen bij de leden en vrijwilligers, vonden er 10 diepte-interviews met leden plaats en organiseerden we gesprekstafels met beroepskrachten van Samana en met vrijwilligers. Het doel van dit onderzoek is om op die manier meer zicht en kennis te krijgen over de rol van Samana in het kader van de aanpak en preventie van eenzaamheid, bij hun leden en bij de vrijwilligers.

In dit rapport bespreken we overkoepelend inzichten die uit de resultaten van dit deelonderzoek naar voren komen.

2. Overzicht dataverzameling

Binnen dit onderzoek vond heel wat dataverzameling plaats. In Tabel 1 wordt een overzicht weergegeven van alle data die in het kader van dit onderzoek werd verzameld.

Tabel 1. Overzicht dataverzameling

Type dataverzameling	Aantal deelnemers
Enquêtes bij leden en vrijwilligers	Leden: N = 343 Vrijwilligers: N = 638 Totaal: N = 981
Diepte-interviews bij leden	N = 10
Gesprekstafels met beroepskrachten en vrijwilligers	Beroepskrachten: N = 15 Vrijwilligers: N = 21 Totaal: N = 36
Totaal aantal deelnemers: 1027	

3. Belangrijkste bevindingen

De belangrijkste bevindingen zijn samen te vatten in 4 onderdelen. Eerst gaan we in op het **profiel van de leden en vrijwilligers** in 3.1, om vervolgens in 3.2 de **kwetsbaarheid van diezelfde leden en vrijwilligers** onder de loep te nemen. In 3.3 zoomen we in op **eenzaamheid als structurele uitdaging** binnen de werking van Samana, om tot slot in 3.4 **de rol van Samana** te bespreken in de aanpak en preventie van eenzaamheid.

Figuur 1. Overzicht van de vier grote blokken van de resultaten



3.1. Profiel van leden en vrijwilligers

We kunnen de zogenaamde 'populatie' binnen Samana opdelen in twee groepen: de leden en de vrijwilligers. De groep leden bestaat uit mensen met een chronische ziekte enerzijds en mantelzorgers anderzijds; de groep vrijwilligers bestaat uit mensen die zich engageren als vrijwilliger om op vrijwillige basis ondersteuning te bieden aan de werking van Samana. In wat volgt schetsen we eerst het profiel van de leden (3.1.1), gevolgd door dat van de vrijwilligers (3.2.2).

3.1.1. Leden

Zoals hierboven vermeld, bestaat de groep leden uit personen met een chronische ziekte enerzijds, en mantelzorgers anderzijds. Maar liefst 47% van de leden is mantelzorger, waarvan een deel van deze groep zowel mantelzorger is als een chronische ziekte heeft. Dit cijfer ligt een pak hoger dan het algemene Vlaamse cijfer, waar we zien dat 1 op 3 Vlamingen van 18 jaar en ouder (dus zo'n 33%) onder de definitie van mantelzorger valt¹.

De ledenpopulatie is overwegend vrouwelijk (74.9%), en overwegend ouder (gemiddeld 74 jaar). Toch is er veel variatie op vlak van leeftijd: de jongste deelnemer was 20 jaar, de oudste 95. Verder zien we ook op heel wat andere vlakken veel variatie binnen de ledengroep. Op vlak van werksituatie bijvoorbeeld hoorden we tijdens de interviews dat sommige leden bijvoorbeeld nog voltijds aan het werk zijn, andere halftijds, anderen zijn met pensioen of zijn bijvoorbeeld omwille van hun gezondheid arbeidsongeschikt. Die gezondheid is volgens 20,4% van de leden dan ook slecht tot zeer slecht.

Maar ook de interesses en noden van de ledenpopulatie variëren heel erg: waar de ene bij wijze van spreken nood heeft aan een wekelijkse samenkomst met koffie en taart, wil de andere vormingen krijgen over allerhande thema's of actiever aan de slag. Onderstaande quote uit één van de diepte-interviews illustreert dit:

¹ Vlaams Expertisepunt Mantelzorg. (z.d.). *Mantelzorg in cijfers*. Geraadpleegd 17 december 2025, van <https://www.mantelzorgers.be/nl/voor-professionals>

*“Ik denk dat Samana geen kooklessen geeft omdat die ouderen die er komen, **niet meer openstaan voor nieuwe dingen**. Allee die echte oude garde. Want diegene die daar naartoe komen, dat zijn mensen tussen de 75 en de 90. Ik denk dat die gewoon gaan voor het **sociaal contact**, voor een jatteke koffie en een babbeltje en voor eens een middag weg te zijn. Maar ik ben daar nog te actief of te jong voor. Ik ga nu niet zeggen: “dat is de **gepensioneerdenbond**” want ik zit er zelf bij. Maar voor mij komt het nog een beetje te vroeg.”*

3.1.2. Vrijwilligers

Kijken we naar het profiel van de vrijwilligers, dan zien we in de eerste plaats vrijwilligers met een zeer sterke betrokkenheid. Zo'n 26 procent geeft namelijk aan zich al meer dan 20 jaar in te zetten voor Samana, en daarnaast is meer dan 70% van de groep vrijwilligers ook nog eens vrijwilliger in een andere context dan Samana. We hebben hier dus te maken met een vrijwilligersgroep met een zeer diepgeworteld engagement en een grote loyaliteit ten aanzien van de organisatie.

Bovendien zien we dat het vrijwilligerswerk volgens de vrijwilligers een positieve invloed heeft op hun levenstevredenheid, en dit omdat ze dankzij hun vrijwilligerswerk bij Samana waardering, dankbaarheid, vriendschap en verbondenheid ervaren.

Toch brengt het vrijwilligerswerk ook een aantal risico's met zich mee: 28,1% van de vrijwilligers geeft aan lichamelijke belasting te ervaren als gevolg van het vrijwilligerswerk, en 25,7% ervaart emotionele belasting. Ondersteuning van de vrijwilligers, zowel in het zorgen voor iemand als in zelfzorg, zijn dus van groot belangrijk. Ook op eenzaamheid lopen de vrijwilligers een hoog risico, daarover meer in 3.2. Het is dan ook belangrijk te beseffen dat ook het vrijwilligerswerk binnen Samana zijn grenzen kent.

3.2. Kwetsbaarheid van leden en vrijwilligers

Zowel de leden als de vrijwilligers kennen een aantal kwetsbaarheden, en dit op vier fronten. Ze zijn niet alleen financieel kwetsbaar (3.2.1), ze moeten ook vaak een dubbele rol vervullen (3.2.2) en maakten een disruptieve gebeurtenis mee (3.2.3). En ook op psychologisch vlak zien we een zekere kwetsbaarheid bij zowel leden als vrijwilligers terugkomen (3.2.4).

3.2.1. Financieel

Eerst en vooral zit er een grote financiële kwetsbaarheid bij vele leden en vrijwilligers. 27% van de leden zegt moeilijk tot zeer moeilijk rond te komen met het gezinsinkomen, alsook 18% van de vrijwilligers. Bij de leden heeft bovendien 40% recht op een verhoogde tegemoetkoming, een cijfer dat een pak hoger ligt dan het algemene percentage in België. Het meest recente cijfer uit 2023² zegt dat 20,4% van de Belgen recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming, en hoewel dit percentage jaar na jaar stijgt, ligt het percentage van de leden binnen Samana dus zeker hoger.

3.2.2. Dubbele rol

Een tweede kwetsbaarheid ligt in het feit dat heel wat van de betrokkenen van Samana een dubbele rol opnemen. Mensen hebben niet enkel een chronische ziekte, of zijn niet alleen mantelzorger of vrijwilliger. Maar liefst 47% van de leden geeft aanop regelmatige basis ondersteuning of hulp aan personen binnen of/en buiten hun huishouden te verlenen, en dus onder de definitie van mantelzorger valt. 59,9% van die personen die zorg biedt aan iemand binnen en/of buiten het huishouden, gaf bovendien aan tijdens de voorbije 12 maanden zelf ondersteuning te hebben gekregen van iemand in de omgeving omwille van een langdurige ziekte, gezondheidsprobleem of een beperking. Het is net die dubbele rol die hen kwetsbaar

² Intermutualistisch Agentschap. (z.d.). *Verhoogde tegemoetkoming en vervangingsinkomen in België*. Geraadpleegd 16 december 2025, van <https://www.ima-aim.be/Verhoogde-tegemoetkoming-en?lang=nl>

maakt. Maar liefst 91% van de groep mantelzorgers zegt voldoening te halen uit de ondersteuning die ze bieden, maar tegelijkertijd geeft een aandeel aan fysieke (32,9%) en emotionele (41,6%) belasting te ervaren als gevolg van het bieden van die ondersteuning. We dienen dus aandacht te hebben voor het feit dat dit enerzijds betekent dat mensen niet altijd extra ondersteuning van buitenaf zullen vragen omdat ze zelf hun verantwoordelijkheid willen nemen enerzijds, en dat het mantelzorg verlenen ook een impact heeft op hun sociaal netwerk anderzijds. Dat sociaal netwerk verandert omdat men zorg verleent aan iemand in de naaste omgeving. Uit de vragenlijst blijkt dat 28,6% van de mantelzorgers aangeeft dat Samana al wel verademingskansen biedt als het gaat over zorg, maar hier is dus zeker nog wel groeiomgeving.

3.2.3. Disruptieve gebeurtenis

Een derde aspect dat de betrokkenen van Samana kwetsbaar maakt, is het feit dat ze vaak een disruptieve gebeurtenis hebben meegemaakt. Mensen worden chronisch ziek, moeten zorg verlenen aan een naaste, worden van de ene op de andere dag uit het werkcircuit gehaald of verliezen iemand uit hun omgeving. Het feit alleen al dat ze zoiets meemaken, maakt hen kwetsbaar.

3.2.4. Psychologische kwetsbaarheid

Tot slot is er nog een vierde kwetsbaarheid, die zich eerder psychologisch situeert. Het feit dat mensen chronisch ziek zijn bijvoorbeeld, heeft een impact op iemands eigenwaarde en zelfvertrouwen. Sommige leden van Samana getuigden zelfs over een zekere gêne over hun persoonlijke situatie. Dit heeft ook te maken met de impact van maatschappelijke/politieke tendensen, en hoe er naar personen met een chronische ziekte en hun mantelzorgers gekeken wordt. Onderstaande quote komt uit één van de diepte-interviews en maakt pijnlijk duidelijk met welk stigma men soms te maken krijgt:

*“Zeker nu met de **heisa rond de zieken en de profiteurs**, dat maakt dat je je ongemakkelijk en bang voelt: Ik doe verschillende activiteiten, maar mijn werk kan ik wel niet doen. [...] De beoordeling komt heel hard aan. Dat maakt dat je de **neiging hebt om die dingen te laten**. Waardoor je **jezelf terug alleen zet en terug in eenzaamheid zet**. [...] Ik doe vanalles om niet alleen thuis te zitten en sociale contacten te houden. Als ik die dingen niet doe, heb ik die sociale contacten niet. **Moet je omdat je ziek bent, niets doen en thuisblijven?! Als je de krant ziet, en alle commentaren leest, dan voel je je echt niet goed. Er wordt snel geoordeeld, zonder de achtergrond te weten. En mensen denken vaak dat je nog een royaal loon krijgt als je ziek bent. Dat maakt allemaal dat je je terugtrekt.**”*

Zoals geïllustreerd in bovenstaande quote zorgt dit stigma er ook voor dat mensen al sneller in eenzaamheid terecht kunnen komen. Op die eenzaamheid gaan we in onderdeel 3.3 verder in.

3.3. Eenzaamheid als structurele uitdaging

Omdat het belangrijkste doel van ons onderzoek was om inzicht te krijgen in hoe het gesteld is met eenzaamheid binnen Samana, was een groot deel van de vragenlijst, de interviews en de gesprekstafels, gewijd aan dit onderwerp. We bevroegen eerst en vooral hoe het gesteld was met eenzaamheid bij de leden en vrijwilligers van Samana. In Tabel 2 worden de cijfers weergegeven.

Tabel 2. Overzicht van eenzaamheid, met ook het algemene cijfer in Vlaanderen

Groep	Algemene eenzaamheid	Emotionele eenzaamheid	Sociale eenzaamheid
Leden	51,6% (37,6% matig; 14,0% ernstig)	37,4%	26,8%
Vrijwilligers	46,6% (34,6% matig, 11,9% ernstig)	20,7%	37,6%
Gemiddelde in Vl. (18+) <i>SBO A Lonely Planet – 2024</i>	37% (31% soms, 6% vaak)	30%	23%

Van de leden is 51,6% eenzaam, met 37,6% die matige eenzaamheid ervaart, en 14,0% ernstige eenzaamheid. Bij de vrijwilligers zien we een percentage van 46,6% van mensen die zich eenzaam voelen, waarbij 34,6% zich matig eenzaam voelt, en 11,9% ernstig. De percentages liggen allemaal hoger dan het gemiddelde in Vlaanderen, dat we uit het SBO-onderzoek A Lonely Planet³ halen. Hier zien we dat gemiddeld in Vlaanderen de algemene eenzaamheid op 37% ligt, waarbij 31% van de 3745 bevestigden zich soms eenzaam voelt, en 6% vaak. Uit de cijfers van ons onderzoek bij Samana blijkt dus dat niet enkel de leden kwetsbaar zijn omwille van hun hoge eenzaamheid, maar ook de vrijwilligers. Een verklaring die regelmatig naar boven kwam omtrent de hoge eenzaamheid bij de vrijwilligers, was dat vrijwilligers soms net vrijwilligerswerk gaan doen om zich minder eenzaam te voelen. De tijd die ze anders alleen (en mogelijk eenzaam) zouden invullen, spenderen ze nu aan hun vrijwilligerswerk, waardoor ze niet enkel iets doen voor anderen, maar ook voor zichzelf.

We bevroegen ook emotionele en sociale eenzaamheid apart bij zowel de leden als de vrijwilligers van Samana. De emotionele eenzaamheid, waarbij je een intieme connectie mist met iemand, lag bij de leden op 37,4% en bij de vrijwilligers op 20,7%. Het gemiddelde in Vlaanderen uit het SBO-onderzoek A Lonely Planet ligt op 30%. Dit betekent dat de vrijwilligers minder vaak een intieme connectie zullen missen met iemand dan de leden. Mogelijke verklaringen hier zijn dat de leden in 47% van de gevallen ook mantelzorger zijn, en ze dus zorg moeten opnemen voor iemand anders, wat maakt dat ze minder ruimte hebben dan vrijwilligers om intieme connecties te onderhouden (zeker in het geval wanneer de zorg in kwestie voor de eigen partner is). Op vlak van sociale eenzaamheid, het missen van een breder netwerk aan sociale contacten, ligt het percentage bij de leden op 26,8% en bij de vrijwilligers op 37,6%, met een Vlaams gemiddelde van 23%. Sociale eenzaamheid ligt dus vooral bij de vrijwilligers hoger, wat te maken kan hebben met het feit dat ze hogere verwachtingen hebben over hun sociale contacten, net omdat ze vrijwilligerswerk doen. Vrijwilligerswerk doen kan er namelijk voor zorgen dat je de verwachting hebt dat je een breed sociaal netwerk hebt met veel mensen waarop je kan terugvallen, maar als de verwachtingen hieromtrent zo hoog zijn dat de realiteit hier niet aan tegemoet komt (zelfs al heeft men eigenlijk wel wat contacten in het sociale netwerk), dan wordt het risico op sociale eenzaamheid net hoger.

Uiteraard wilden we op deze cijfers ook verder reflecteren. Zo kwam zowel tijdens de interviews als tijdens de gesprekstafels naar boven dat eenzaamheid zowel zichtbaar als onzichtbaar kan zijn: zichtbaar, want sommige mensen vinden heel zichtbaar moeilijker aansluiting bij anderen; onzichtbaar, want sommige mensen dragen een rugzakje met zich mee, maar zijn hier niet altijd van in het begin heel open over (denk aan vrijwilligers die zich willen engageren, onbewust net omdat ze zelf eenzaamheid ervaren). Daarnaast geven veel leden aan dat er wel specifieke momenten zijn waarop men meer of net minder eenzaamheid ervaart. 's Avonds in de winter, in de zomer wanneer de mensen drukke agenda's hebben, in de periode waarin men net uit het werkcircuit getrokken wordt, ... Dat zijn momenten die eventuele eenzaamheidsgevoelens kunnen veroorzaken of versterken. Dat maakt ook dat de noden van zowel leden als vrijwilligers op vlak van sociale contacten erg divers zijn: uit verschillende gesprekken blijkt dat de ene al meer nood heeft aan vluchtige contacten, waar de andere liever meer diepgang in bestaande contacten zou krijgen. Ook het gegeven van erbij te horen en ertoe te doen, wat overeenkomt met het existentiële aspect van eenzaamheid ("wie ben ik nu eigenlijk, en wat betekenen ik voor anderen en de wereld?"), is voor de ene al belangrijker dan voor de andere. Belangrijk detail hier: sommige deelnemers aan het onderzoek gaven aan dat ze het alleen zijn soms ook bewust opzoeken, bijvoorbeeld om de tijd te nemen om iets te verwerken of om even tot rust te komen bij zichzelf. Het is dus geen probleem wanneer men *alleen* is, het wordt pas een probleem wanneer iemand *eenzaam* wordt. Dit komt erg overeen met het onderscheid dat in

³ De Witte, J., Heylen, L., Schepers, W., Gryp, D., Häussermann, F., De Donder, L., Van Regenmortel, T. (2024). *Eenzaamheid in Vlaanderen. Deel 1. Ruimte maken voor verbondenheid*. HIVA KU Leuven, Leuven.

de bestaande literatuur wordt gemaakt tussen het objectieve alleen-zijn en het meer subjectieve gevoel van eenzaamheid.

Uiteraard vroegen we ook naar mogelijkheden om die eenzaamheid aan te pakken en waar mogelijk zelfs te voorkomen. Sommige leden tijdens de diepte-interviews maakten hierbij de kanttekening dat ze hier misschien zelf een aandeel bij hebben. Men kan dus ook eigen copingstrategieën toepassen. Voorbeelden die hier worden aangehaald zijn afleiding zoeken door bijvoorbeeld het contact met anderen te gaan opzoeken of zichzelf verplichten bepaalde zaken te gaan doen. Ook vrijwilligerswerk kan een copingstrategie zijn, wat teruggrijpt naar de hoge eenzaamheid bij vrijwilligers: mensen doen vrijwilligerswerk net om zich minder eenzaam te voelen. Wanneer we vroegen naar de eventuele rol van Samana. In veel van de gesprekken kwam hierbij naar boven dat het niet de taak van Samana hoeft te zijn om eenzaamheid 'op te lossen' en mensen 'te forceren tot' deelname aan activiteiten bijvoorbeeld, maar wel dat ze de eenzaamheid kunnen verlichten op momenten dat het moeilijk gaat. 53,8% van de leden en 48,4% van de vrijwilligers geven namelijk aan dat ze zich minder eenzaam voelen dankzij Samana; dit zijn cijfers met zeker nog groeimarge, maar waaruit duidelijk blijkt dat de werking van Samana zeker al een impact op eenzaamheid heeft bij zowat de helft van de leden en vrijwilligers.

3.4. Rol van Samana

Een vierde en laatste groot resultatenluik situeert zich op wat de rol van Samana kan zijn in de komende 75 jaar. Deze rol heeft een aantal inhoudelijke aspecten enerzijds, en een aantal praktische anderzijds. In 3.4.1 lichten we het inhoudelijke luik toe, in 3.4.2 het praktische.

3.4.1. Inhoudelijk

In dit inhoudelijke gedeelte gaan we dieper in op het blijvend inzetten op presentie, de nood aan wijder verspreide en meer politiserende communicatie, het contact met (potentiële) leden, de behoefte aan ruimte en tijd voor informele momenten, de shift in cultuur die zich in sommige werkingen opdringt en de mogelijkheden van samenwerking met andere organisaties.

a. Presentie

Presentie is één van de kernwaarden van Samana. Het gaat over de kracht van aanwezig en nabij zijn, waardoor sociaal contact op een laagdrempelige manier verder gestimuleerd kan worden. Op presentie wordt binnen Samana al erg lang ingezet, maar ook naar de toekomst toe zal dit een blijvend aandachtspunt blijven. 70% van de leden en meer dan 80% van de vrijwilligers ervaren dankzij Samana een sterker gevoel van verbondenheid, onder andere omdat ze zich deel van een gemeenschap voelen, ze steun van anderen ervaren en ze het gevoel hebben van erbij te horen. Dat gevoel van presentie speelt hier dus een ongelooflijk grote rol in. Een aandachtspunt hier is bovendien dat die presentie dreigt te verminderen omdat meer en meer werkingen van op bovenlokaal niveau gebeuren, wat de afstand tot de lokaliteit kan vergroten. Hoewel een evolutie naar meer bovenlokale initiatieven niet altijd tegen te gaan is, dienen de beroepskrachten binnen Samana toch te proberen om waar mogelijk die presente houding vast te houden.

b. Communicatie

Een tweede inhoudelijk speerpunt voor Samana is communicatie, en dit op twee vlakken. Enerzijds gaat het over communicatie als middel tot promotie: hoe kan er beter ingezet worden op het wijder verspreiden van de werking van Samana? Tijdens het onderzoek kwam regelmatig aan bod dat de werking (of een aantal deelwerkingen) van Samana niet bij iedereen even bekend is (zijn). De werking mag dus nog breder bekend gemaakt worden op sommige momenten. Dit betekent ook dat er niet enkel via een digitale weg gecommuniceerd mag worden, maar dat ook het inzetten op papieren communicatie (affiches, flyers,

boekjes) niet over het hoofd gezien mag worden. Tijdens één van de gesprekstafels kwam aan bod dat leden zich, dankzij een tastbare folder in de brievenbus alleen al, verbonden kunnen voelen met Samana als entiteit. Ze voelen dat ze deel zijn van een groter geheel omdat ze persoonlijk worden aangesproken.

Maar communicatie gaat ook verder dan promotie alleen. Regelmatig kwam ook de signalerende en politiserende functie van Samana aan bod. Eén van de belangrijke rollen die Samana te vervullen heeft, is belangenbehartiging: het opkomen voor de belangen van personen met een chronische ziekte en hun mantelzorgers. Samana mag dus gerust tegen de schenen durven schoppen, weliswaar vanuit de warme en presente insteek die ze zo hoog in het vaandel dragen. Een beroepskracht vatte het als volgt samen tijdens één van de gesprekstafels:

“Nu gaat het nog te vaak over hoe goed het bij Samana is, en niet over hoe slecht het zonder Samana is.”

c. Contact met (potentiële) leden

Ook op het contact met leden, al dan niet potentieel, kan Samana sterker inzetten. Het is een oud zeer, maar het blijft vaak terugkomen: ze zouden meer proactief contact kunnen zoeken met potentiële leden én vrijwilligers. De gemiddelde leeftijd van leden en vrijwilligers is respectievelijk 74 en 69 jaar oud, wat aangeeft dat er meer ruimte is om jongere leden aan te trekken bijvoorbeeld. Uit de data blijkt ook dat mensen met een migratie-achtergrond moeilijker de weg vinden naar Samana. Naar de toekomst toe zouden ze dus zeker ook andere doelgroepen moeten aantrekken dan “the usual suspects” die ze nu vaak aantrekken. Wat hierbij kan helpen, is dat ze vanuit Samana meer op maat zouden werken: noden en wensen van mensen kunnen variëren in de tijd en tussen personen. De ene heeft nood aan een wekelijkse babbel, waar de andere misschien maandelijks liever een activiteit in groep doet. Wanneer men meer inzet op het op maat werken, zijn er meer mensen die zich aangesproken voelen dankzij Samana, waardoor ook meer mensen de weg naar hun werking zullen vinden.

d. Ruimte en tijd voor informele momenten

Tijdens het onderzoek kwam ook het belang van informele momenten erg aan bod. De rol van Samana moet erin bestaan om naar de toekomst toe een kader te (blijven) scheppen voor contact tussen deelnemers. Tijdens de gesprekken kwam bijvoorbeeld aan bod dat vormingen fijn zijn, maar dat de uitwisseling tussen deelnemers voor of na diezelfde vorming ook enorm waardevol is. In sommige gevallen is hier namelijk echt sprake van lotgenotencontact, en dit in combinatie met vaak een positieve insteek van ontspanning en amusement. Hoewel de inhoud die Samana brengt dus van belang blijft, is ook dat informele kader, die ‘jat kaffee’ achteraf die mensen toelaat om elkaar te ontmoeten, van onschatbare waarde.

e. Shift in cultuur

Een vijfde inhoudelijk werkpunt is de zogenaamde ‘shift in cultuur’ waar Samana van binnenuit beter op zou kunnen inzetten. Verandering gaat ontzettend traag, vraagt tijd en past niet altijd in het kraam van een aantal ‘monumenten’ – dit zijn leden en vrijwilligers die al een hele tijd meedraaien met Samana en tevreden zijn met hoe de werking loopt, waardoor ze al erg veel mensen kennen en gehecht zijn aan de huidige manier van werken van Samana. Hier en daar zal de standvastigheid van die mensen soms op de proef gesteld moeten worden, om zo verandering toe te laten. Dit zal ervoor zorgen dat er bijvoorbeeld in lokale werkingen hier en daar nieuwe activiteiten opgezet kunnen worden en dat meer mensen de weg vinden naar Samana omdat ze zich beter aangesproken voelen door het aanbod (wat dan weer aansluit bij voorgaand punt d).

f. Samenwerkingen met andere organisaties

Een laatste inhoudelijk gegeven naar de toekomst toe, is het streven naar samenwerking tussen Samana en andere organisaties. Samana hoeft niet altijd opnieuw het warme water uit te vinden: ze kunnen hiervoor ook samenwerken met andere actoren. Denk hierbij bijvoorbeeld aan scholen en werkgeversorganisaties die ondersteuning kunnen bieden om campagnes uit te rollen, of lokale verenigingen met wie de werking misschien deels overlapt, en die mee ondersteuning kunnen bieden om meer mensen aan te trekken of een activiteit beter in de kijker te zetten. Ook samen activiteiten opzetten kan een optie zijn, zolang Samana hierin ook de eigen eigenheid blijft bewaken.

3.4.2. Praktisch

Niet alleen inhoudelijk, maar ook praktisch zien we enkele werkpunten naar boven komen waar Samana op kan werken naar de toekomst toe. We gaan er hieronder op in.

Toegankelijkheid is een eerste praktisch werkpunt, en dit op verschillende vlakken. Hoewel sommige mensen graag *willen* deelnemen, kan het zijn dat de activiteiten voor hen niet toegankelijk zijn omdat ze zich bijvoorbeeld enkel **digitaal** kunnen inschrijven, de **afstand** tot de activiteit te ver is, of ze niet voldoende **mobiel** zijn om ter plekke te geraken. Toegankelijke activiteiten moet dus meer dan enkel digitaal toegankelijk zijn; ook de afstand tot activiteiten en de mobiliteit van leden en vrijwilligers kan roet in het eten gooien.

Daarnaast is ook het **financiële aspect** van belang in die toegankelijkheid. Hoewel Samana vaak al zo goed mogelijk de prijzen probeert te drukken, zijn er soms toch mensen die om financiële redenen niet aansluiten bij activiteiten. Zoals eerder aangegeven zit er bij zowel de leden als vrijwilligers een grote financiële kwetsbaarheid, dus ook dit is een blijvende oefening voor Samana, dat ze kosten steeds zoveel mogelijk proberen drukken.

Tot slot is er ook de **taal**: sommige mensen kunnen, om welke reden dan ook, een taalbarrière ervaren; omdat het Nederlands niet hun moedertaal is bijvoorbeeld, of omdat hun taal omwille van een chronische ziekte achteruitging. Ook over de taal dient men dus aandachtig te zijn binnen Samana, dat deze laagdrempelig en makkelijk verstaanbaar is.

Een tweede praktisch gegeven om bij Samana aandacht aan te blijven geven, is het 'oud zeer' van de **verduurzaming van de werking**. Wil Samana de komende 75 jaar blijven bestaan, dan dienen ze in te zetten op een blijvende instroom aan vrijwilligers. De huidige vrijwilligers worden ouder en soms zelf ook zorgbehoevend, dus nieuwe (vaak jongere) vrijwilligers dienen klaar te staan om de werking verder te zetten. Vanuit de vrijwilligers is er trouwens ook vraag om hierin te ondersteunen.

Tot slot dient Samana de **kennis** te behouden over **wie** haar leden en vrijwilligers net zijn. Alleen zo, door te weten wie er deel uitmaakt van de vereniging, kan op maat gewerkt worden, en kan aan bepaalde noden voldaan worden. Zonder kennis van wie net betrokken is, is er geen volwaardige werking die inzet op de noden van haar leden en vrijwilligers.

SAMEN VOOR VERBONDENHEID

Deel 6: Impactworkshops met beleidsmedewerkers

Monica Wouters & dr. Hannelore Stegen

In opdracht van Samana vzw



Inhoud

1. INLEIDING	86
2. METHODOLOGIE	86
3. RESULTATEN	86

1. Inleiding

Dit laatste deelrapport geeft een beknopte weergave van de impactworkshops. Tijdens twee op mekaar verder bouwende sessies werkten we met enkele (N=6) beleidsmedewerkers van Samana op basis van de belangrijkste onderzoeksbevindingen een korte- en langetermijnstrategie uit op het vlak van eenzaamheid. Deel 2 omschrijft hoe deze sessies concreet in zijn werk gingen, waarna we in deel 3 de resultaten van deze denkoefening presenteren. Houdt bij het lezen van dit deelrapport in het achterhoofd dat het resultaat van de impactoefening geen vervanging is van het meerjarenplan of het reeds opgestelde beleidsplan. Het vormt eerder een aanvulling en onderbouwing van de reeds omschreven beleidsprioriteiten die inzetten op eenzaamheid. Zij vullen mekaar met andere woorden aan.

2. Methodologie

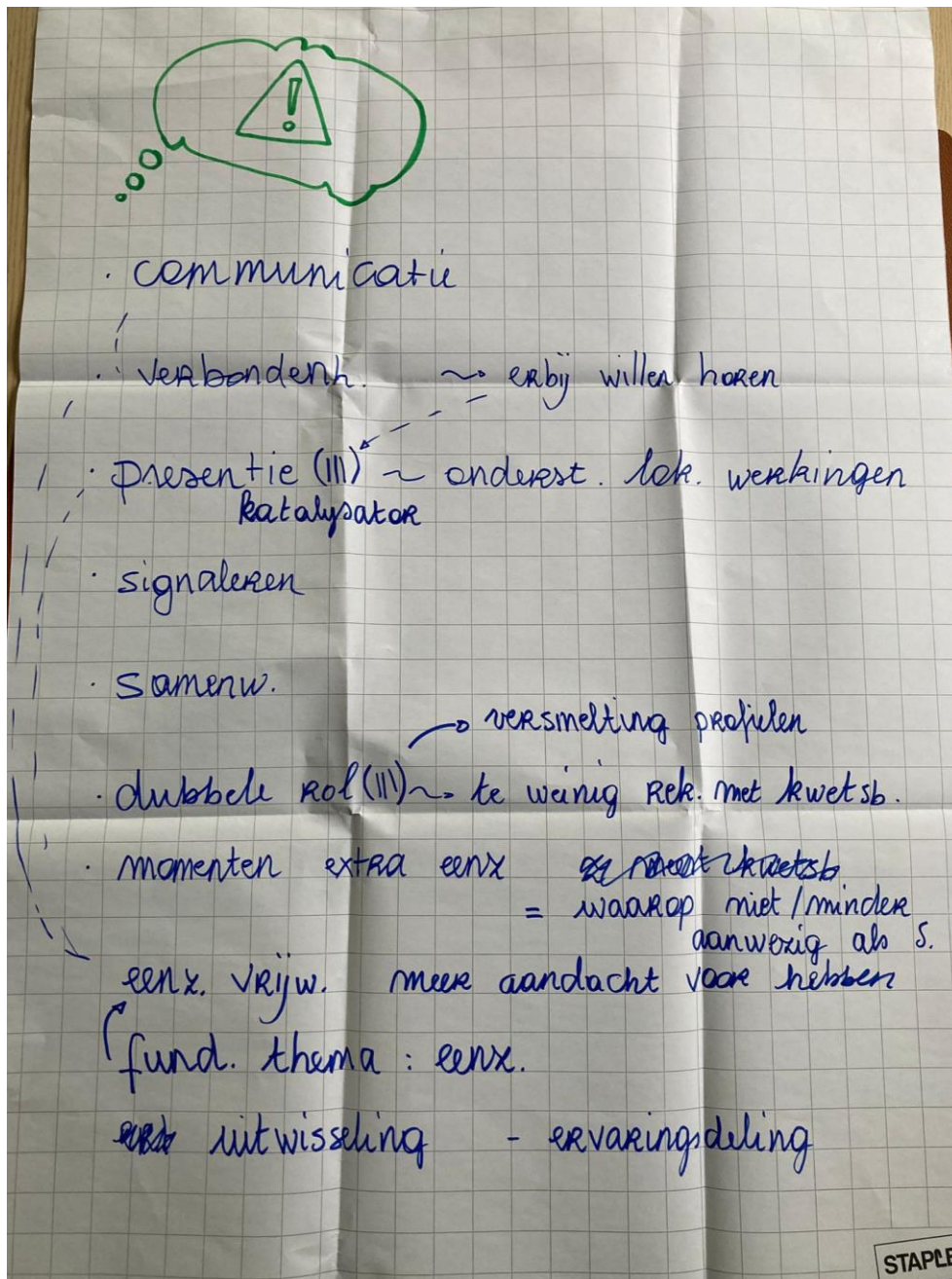
Eind november 2025 namen 6 beleidsmedewerkers (directie, leden van de raad van bestuur ...) deel aan twee impactworkshops. Tijdens deze op mekaar verder bouwende sessies omschreven de deelnemers enkele langetermijndoelen in het kader van verbondenheid en eenzaamheid bij de leden en vrijwilligers van Samana en mogelijke stappen richting het behalen van deze doelen.

Meer concreet definieerden de deelnemers op basis van de belangrijkste inzichten uit het onderzoek enkele speerpunten voor Samana, die verder geconcretiseerd werden in een 4-tal langetermijndoelstellingen. In sessie twee redeneerden we terug, door na te gaan welke tussendoelen en concrete acties tot de vooruitgeschoven langetermijndoelstellingen kunnen leiden. Op deze manier kwamen we tot een veranderingstheorie ('Theory of change', ToC) waarin stapsgewijs (op korte, middellange en lange-termijn) de manier waarop Samana een impact wil hebben op de verbondenheid en eenzaamheid van zijn leden/vrijwilligers visueel wordt weergegeven.

3. Resultaten

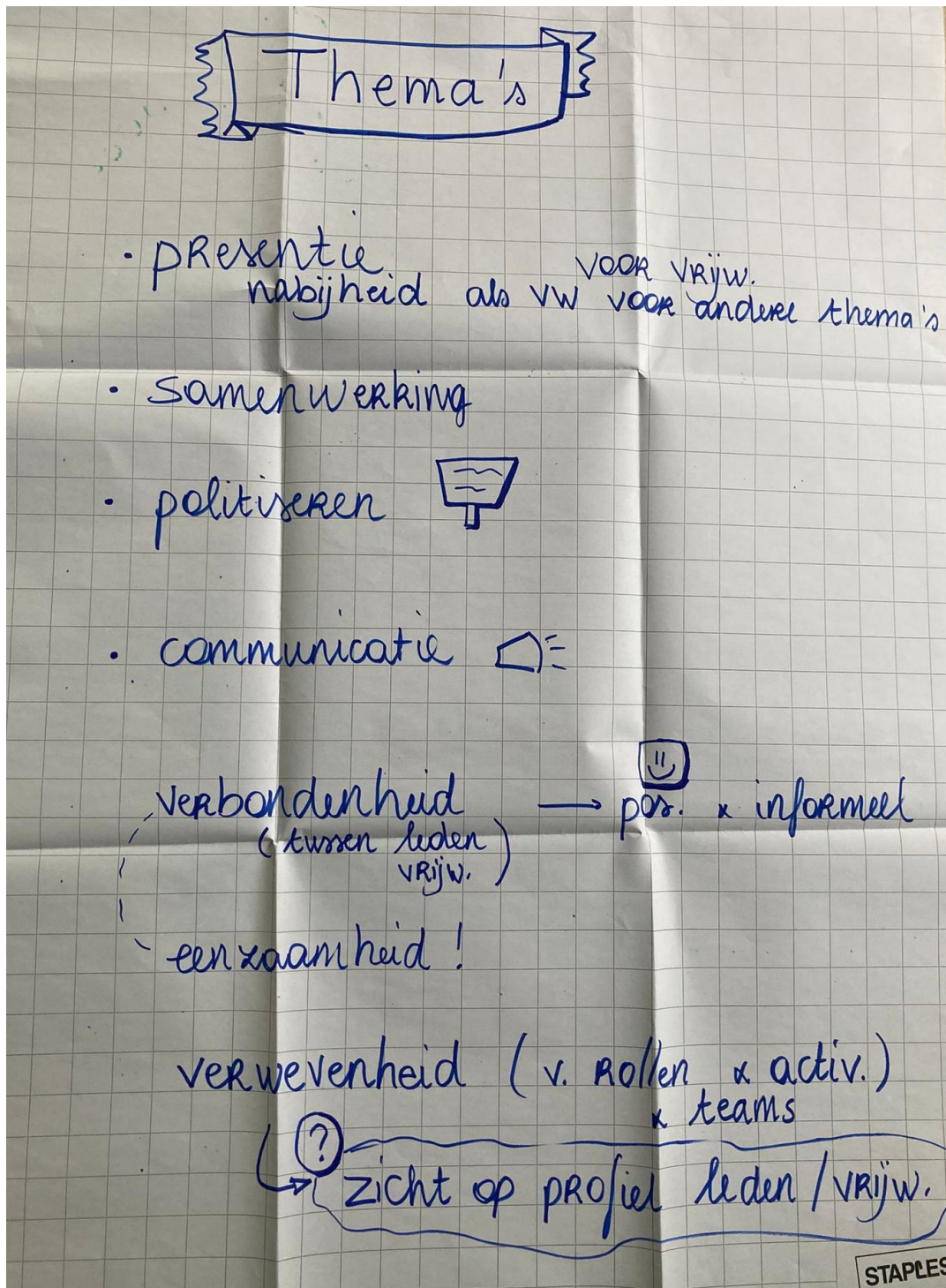
Onderstaande figuren geven een afdruk van de input die tijdens de impactworkshops verzameld werd. In eerste instantie prioriteerden de deelnemers de bevindingen uit het onderzoek 'Samen voor verbondenheid'. Figuur 1 biedt een overzicht van de onderzoeksbevindingen die voor de deelnemers het belangrijkste waren of er het meeste uitsprongen.

Figuur 1: Belangrijkste bevindingen uit het onderzoek



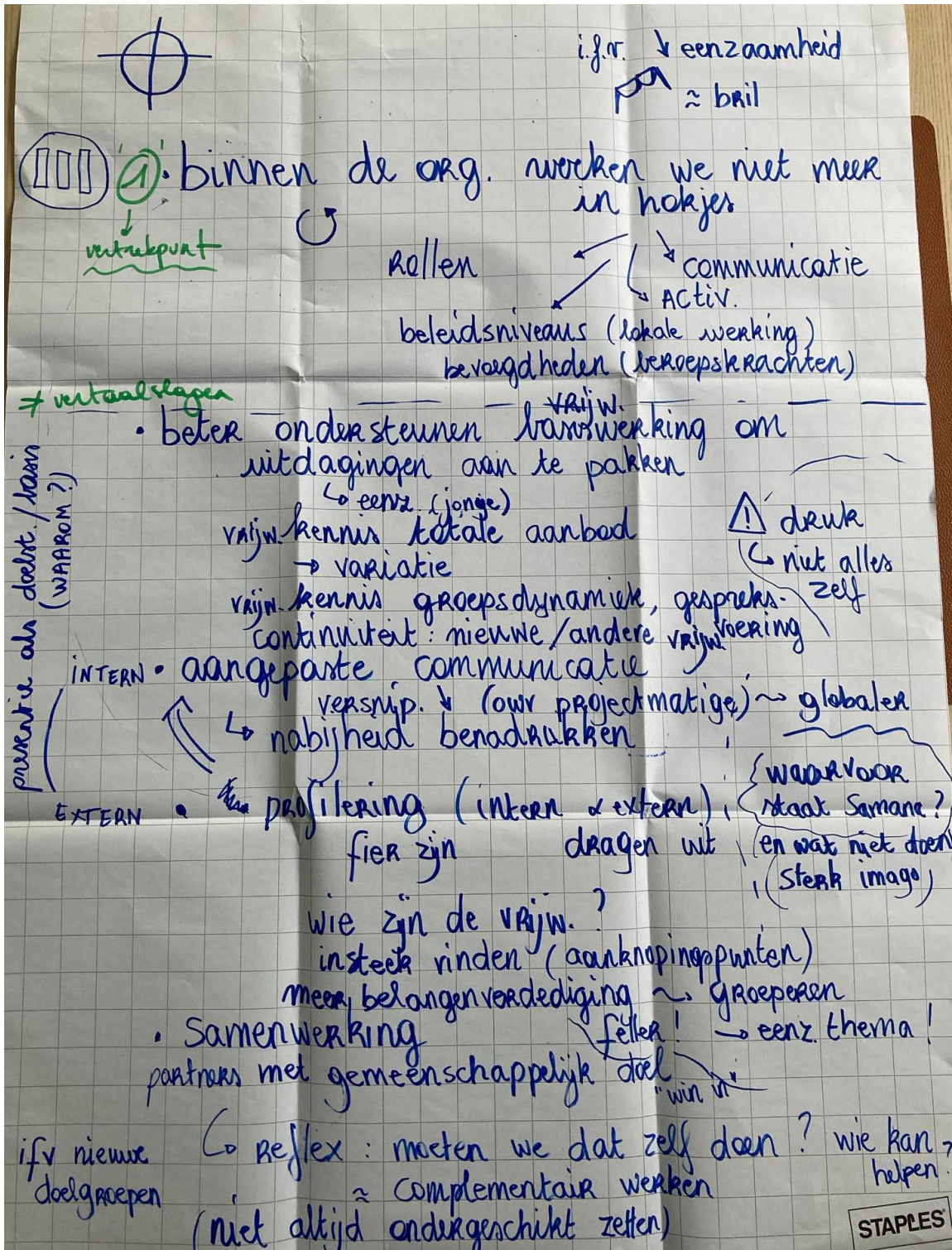
In een tweede stap schoven de deelnemers thema's naar voor waarop Samana volgens hen zeker moet inzetten om eenzaamheid in te dijken (zie Figuur 2). Deze waren heel gelijkend op de bevindingen in stap één.

Figuur 2: Te behandelen thema's



De omschreven thema's werden aan het einde van workshop 1 geconcretiseerd in langetermijndoelstellingen (zie ook Figuur 3).

Figuur 3: Eerste aanzet langetermijndoelstellingen



De input van sessie één werd door de onderzoekers verwerkt, en gebald in 4 omvattende langetermijndoelstellingen, met bijhorende tussendoelen. Deze werden tijdens sessie 2 door de deelnemers verder uitgewerkt, en geven we hieronder weer.

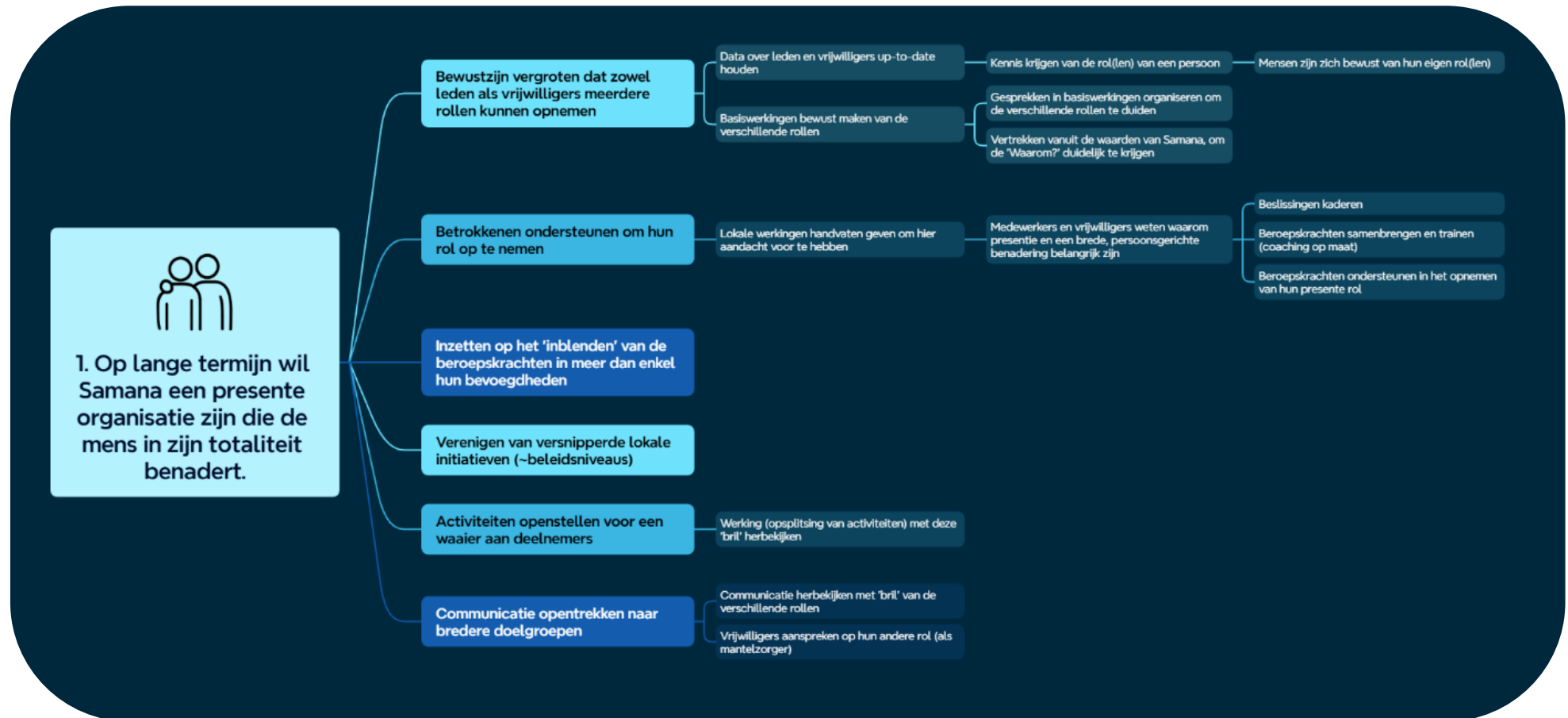
Tabel 1. Overzicht van de langetermijndoelstellingen die voortkwamen uit sessie 1.

#	Langetermijndoelstelling
1	Op lange termijn wil Samana een presente organisatie zijn die de mens in zijn totaliteit benadert.
2	Samana wil op lange termijn present ondersteunen, om zo sterker in te zetten op de aanpak en preventie van eenzaamheid.
3	Intern en extern wil Samana zich op lange termijn sterke, presente organisatie met een coherente communicatie.
4	Samana streeft op de lange termijn naar een sterkere en complementaire samenwerking met partners met een gemeenschappelijk doel, om zo efficiënter in te kunnen zetten op de preventie en aanpak van eenzaamheid.

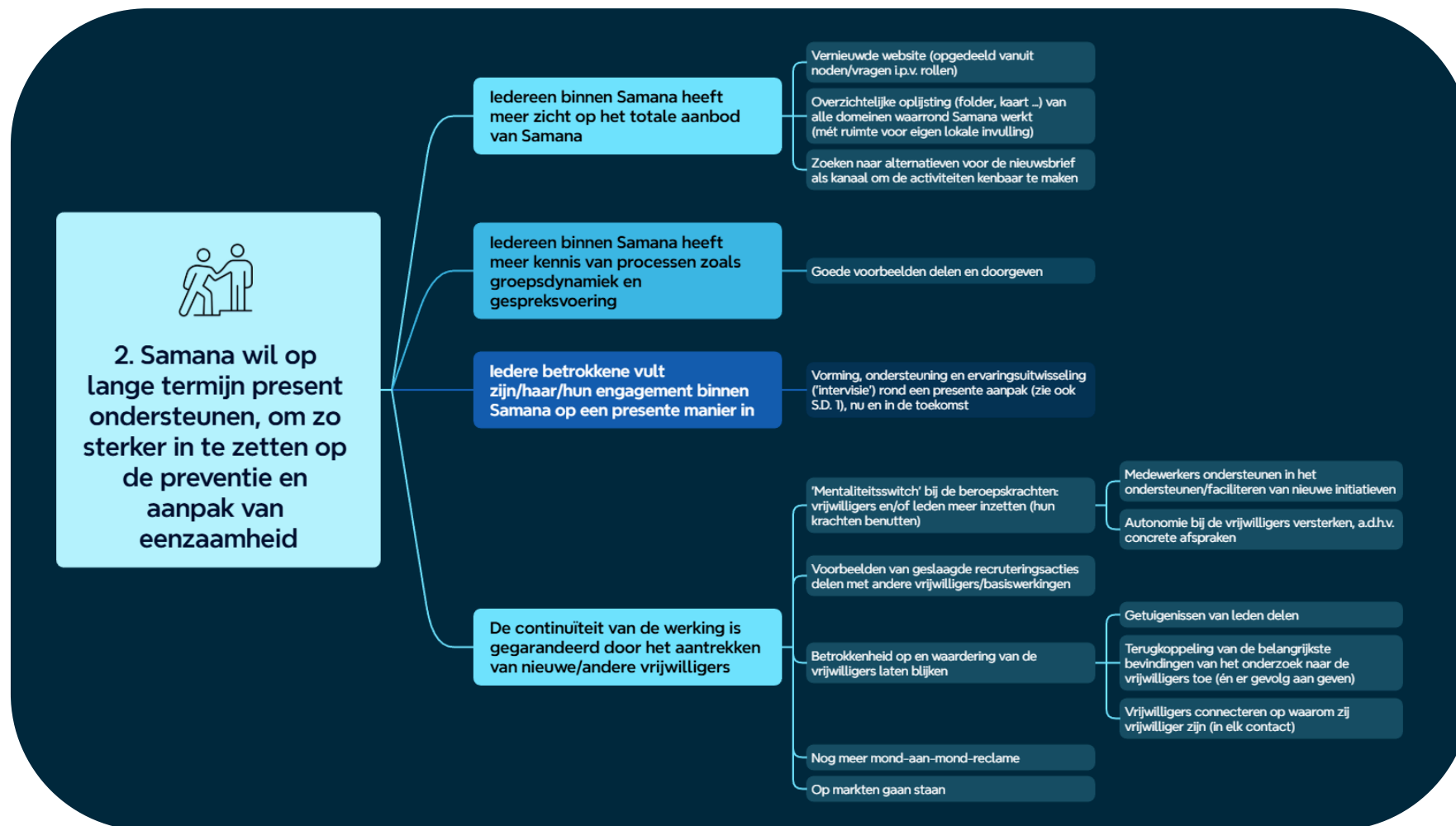
Tijdens de tweede sessie stonden we, naast het finetunen van de langetermijndoelstellingen, stil bij mogelijke acties op korte en middellange termijn, die bij kunnen dragen aan de vooropgestelde langetermijndoelstellingen met hun tussendoelen. Figuren 4 tot en met 7 geven dit grafisch weer. De figuren lezen zich als volgt: hoe meer iets aan de rechterkant vermeld staat, hoe concreter dit is als korte- of middellangetermijndoelstellingen.

Belangrijk: figuren 4 t.e.m. 7 zijn geen vervanging van de bestaande beleidsplannen van Samana of dergelijke meer, maar moeten in de eerste plaats beschouwd worden als interne handvaten om aan de hand van een "eenzaamheidsbril" de werking van Samana verder te versterken. De 4 langetermijndoelstellingen en de weg daarnaartoe zijn dus een rechtstreeks resultaat van het gevoerde eenzaamheidsonderzoek.

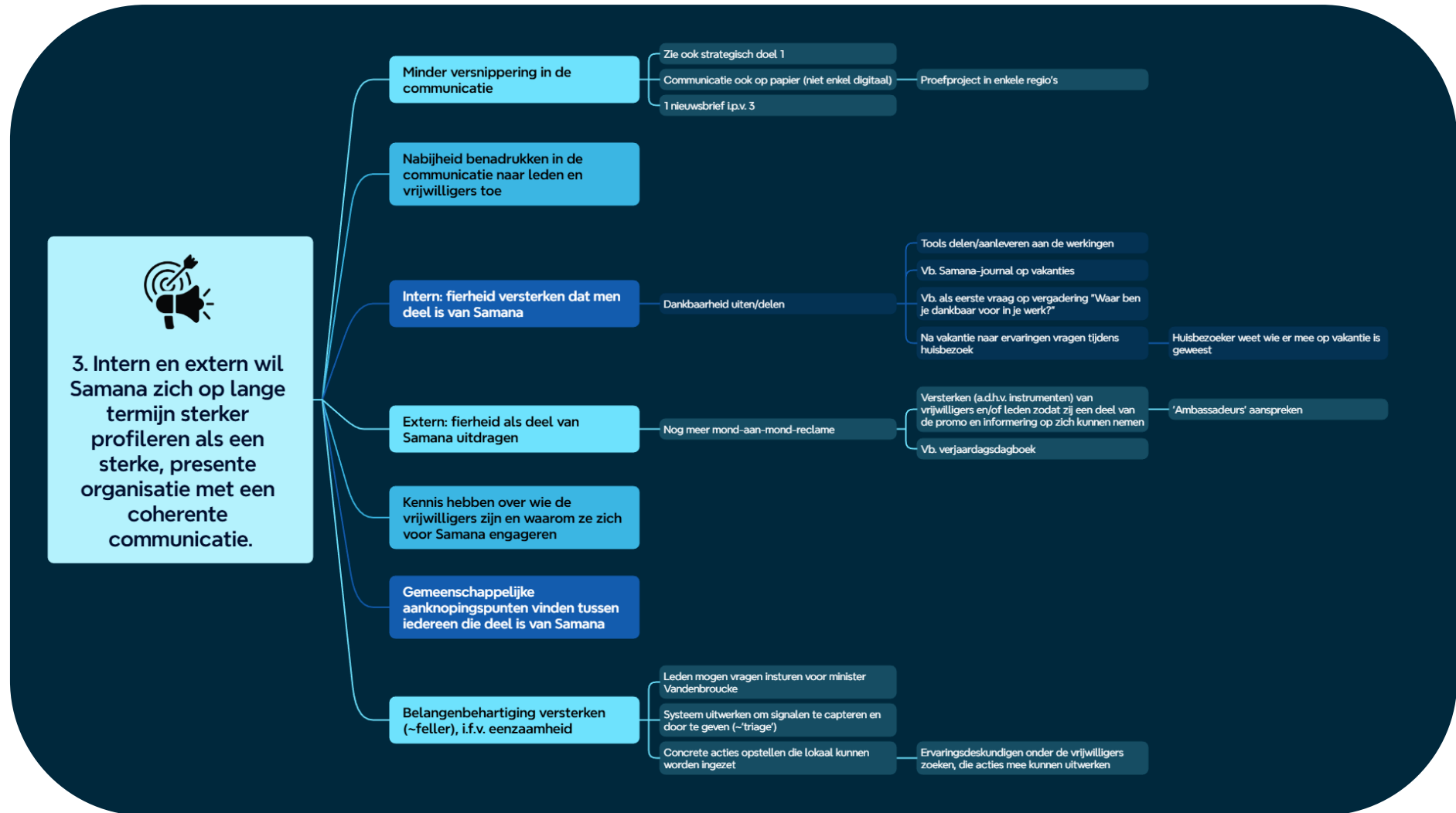
Figuur 4: Traject richting doelstelling 1 - een persoonsgerichte aanpak



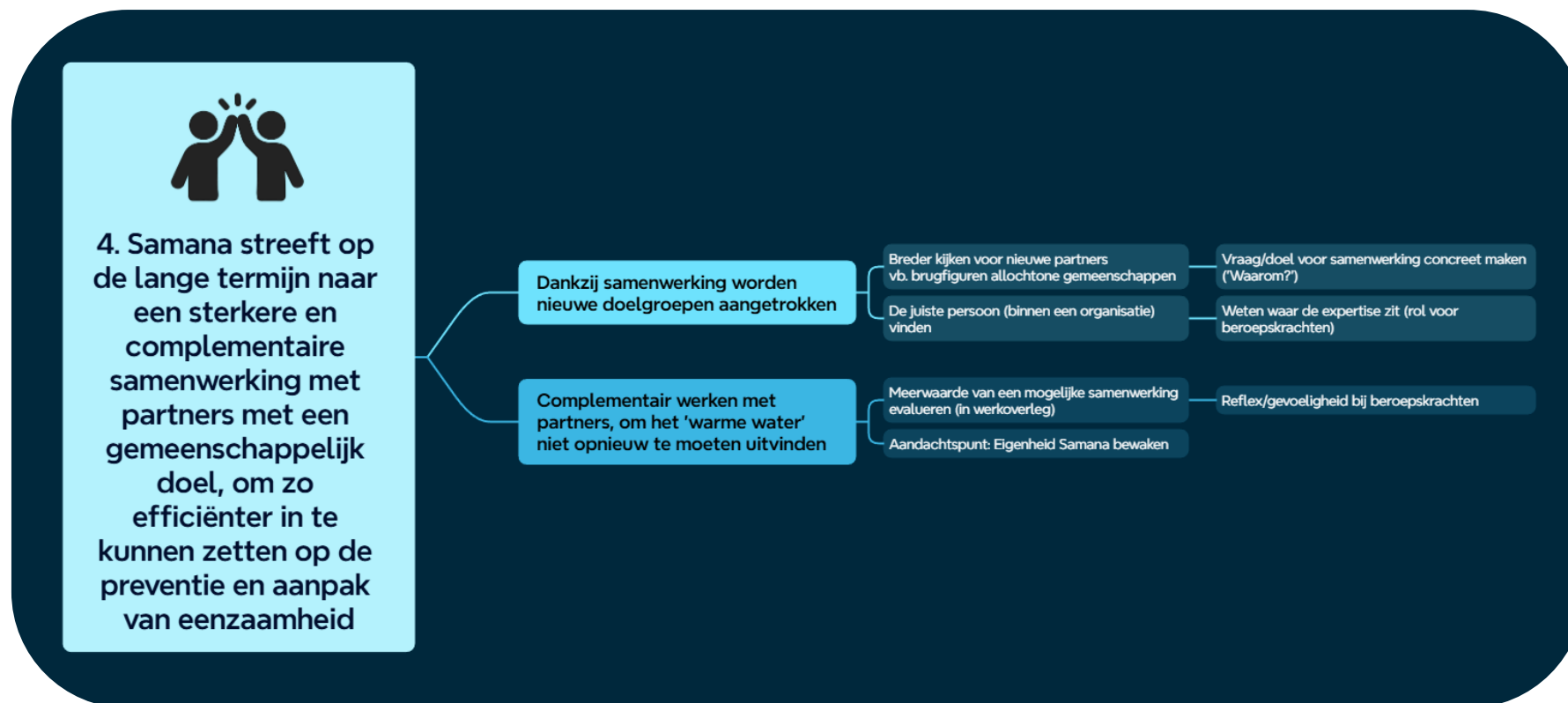
Figuur 5: Traject richting doelstelling 2 - presente ondersteuning



Figuur 6: Traject richting doelstelling 3 – communicatie



Figuur 7: Traject richting doelstelling 4 – samenwerking



SAMEN VOOR VERBONDENHEID

Bijlagen



Overzicht bijlagen

BIJLAGE 1: VRAGENLIJST LEDEN

BIJLAGE 2: VRAGENLIJST VRIJWILLIGERS

BIJLAGE 3: INTERVIEWSCHEMA DIEPTE-INTERVIEWS LEDEN

BIJLAGE 4: INTERVIEWLEIDRAAD GESPREKSTAFELS VRIJWILLIGERS EN BEROEPSKRACHTEN

Samen voor verbondenheid:

Een onderzoek naar de rol van Samana

Toelichting onderzoek

In 2025 bestaat Samana 75 jaar. Vroeger heette het Ziekenzorg, veel mensen spreken nog over Ziekenzorg in plaats van Samana. Samana zet in op sociaal contact en het verstevigen van een sociaal netwerk. Bovendien verdedigt Samana de belangen van mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers. Binnen dit onderzoek, in samenwerking met Thomas More hogeschool, peilen we naar jouw ervaringen, verwachtingen en wensen over Samana. Op basis van de resultaten gaat Samana aan de slag om hun werking te verbeteren en bij te sturen waar nodig. Jouw deelname is dus belangrijk. Je bent willekeurig uitgekozen om deel te nemen aan dit onderzoek. In de eerste plaats willen we u hartelijk danken voor uw bereidheid om deel te nemen aan dit onderzoek.

In de vragenlijst komen verschillende thema's aan bod zoals uw gezondheid, sociale contacten en de tevredenheid met de werking van Samana. Bij de meeste vragen is er geen juist of fout antwoord. Ze gaan over wat u persoonlijk denkt. Als u één of andere vraag niet wilt beantwoorden, dan zegt u dat gewoon. Het interview zal ongeveer een 45 minuten duren.

Het is zeer belangrijk om te weten dat we jouw antwoorden vertrouwelijk en anoniem verwerken. Daarover gaat dit document (geïnformeerde toestemming) dat ik wil vragen om te ondertekenen.

Hierin staat dat als het onderzoek wordt gepresenteerd of gepubliceerd, er geen individuele informatie wordt gegeven. Je hebt als deelnemer bovendien het recht om je gegevens in te kijken, te wijzigen of te laten schrappen. Voor vragen over de bescherming van de gegevens kun je terecht bij Thomas More op het nummer 015 36 92 17 of via mail naar dpo@thomasmore.be. De antwoorden van alle geïnterviewden worden samengevoegd zodat het achteraf onmogelijk is om na te gaan wie wat geantwoord heeft. Er worden in totaal zo'n 1000 respondenten bevraagd. Is het mogelijk om officieel hiervoor toestemming te geven en dit document (geïnformeerde toestemming) te handtekenen? Wij krijgen een getekend exemplaar en u kan er ook één bijhouden. Hierin staat alles nog eens uitgebreid, wat ik daarnet heb vermeld.

1. **Noteer in het kadertje hieronder het identificatienummer van je deelnemer. Dit vind je terug op je deelnemerslijst. Noteer dit ook rechts bovenaan op elke bladzijde van de enquête in het daarvoor voorziene kader.**

Vanaf onderstaande lees je de instructies en de vragen voor aan je deelnemer zoals ze vermeld staan. Wat **schuingedrukt en in het vet** staat, is een instructie voor jou en hoef je niet luidop voor te lezen.

Deel 1. Basisinformatie over jezelf en Samana

De vraag met het identificatienummer telt als vraag 1, daarom starten we hieronder meteen met vraag 2. Lees eerst onderstaande tekst voor. Begin daarna aan de vragen.

“De vragenlijst begint met enkele vragen over jezelf.”

2. Wat is je leeftijd? **Vul het antwoord in a.u.b.**

..... jaar

3. Wat is je geslacht? **Kruis hieronder het antwoord aan.**

	1. Man
	2. Vrouw
	3. Andere (vul in a.u.b.):

4. Wat is je burgerlijke staat? **Lees eventueel de antwoordopties rustig voor en kruis dan hier het antwoord aan.**

	1. Gehuwd
	2. Wettelijk samenwonend
	3. Gescheiden
	4. Weduwe/weduwnaar
	5. Alleenstaand
	6. Andere (vul in a.u.b.):

--

BIJLAGE 1

5. Hoe lang ben je al betrokken (in de brede zin: lid, actief, deelname aan activiteiten,..) bij de werking van Samana? **Lees de antwoorden rustig voor en toon antwoordkaart 1. Kruis het juiste antwoord aan a.u.b.**

1. Tussen de 0 en 5 jaar	2. Tussen de 5 en 10 jaar	3. Tussen de 10 en 15 jaar	4. Tussen de 15 en 20 jaar	5. Langer dan 20 jaar

6. Was je ooit of ben je momenteel vrijwilliger bij Samana? **Kruis hier het antwoord aan.**

	1. Nee, ik was nooit vrijwilliger bij Samana.
	2. Ik was ooit vrijwilliger bij Samana, maar nu niet meer.
	3. Ja, ik ben momenteel vrijwilliger bij Samana.

--

Deel 2. Zorg vragen en zorg geven

Lees eerst volgend tekstje voor. Ga daarna verder met de vragen.

“Deze vragen gaan over de mate waarin je zelf zorg nodig hebt, en de mate waarin je zorgt voor anderen.”

7. Wat vind je, over het algemeen, van jouw lichamelijke gezondheid? **Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 2. Kruis dan hier het antwoord aan.**

	1. Zeer slecht
	2. Slecht
	3. Redelijk
	4. Goed
	5. Zeer goed

8. Wat vind je, over het algemeen, van jouw mentale gezondheid? **Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 2. Kruis dan hier het antwoord aan.**

	1. Zeer slecht
	2. Slecht
	3. Redelijk
	4. Goed
	5. Zeer goed

--

9. Bied je zelf op regelmatige basis zorg, ondersteuning of hulp aan iemand uit je naaste omgeving?

Indien dit niet duidelijk is kan je het volgende meegeven: We bedoelen hier de ondersteuning voor mensen die wegens handicap (aangeboren of niet), ziekte of ouderdom nood hebben aan zorg, ondersteuning of hulp. Het gaat hier niet over de zorg voor gezonde kinderen of gezonde volwassenen.

Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 3. Kruis dan hier het antwoord aan.

	1. Ja, ik bied zorg, ondersteuning of hulp aan iemand binnen mijn huishouden. → ga naar vraag 10 (de volgende vraag)
	2. Ja, ik bied zorg, ondersteuning of hulp aan iemand buiten mijn huishouden. → ga naar vraag 10 (de volgende vraag)
	3. Ja, ik bied zorg, ondersteuning of hulp aan personen binnen en buiten mijn huishouden. → ga naar vraag 10 (de volgende vraag)
	4. Nee. → ga naar vraag 13

10. Hoe vaak bied je deze ondersteuning? **Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 4. Kruis dan hier het antwoord aan.**

	1. (Bijna) dagelijks
	2. Een paar keer per week
	3. Wekelijks
	4. Een paar keer per maand
	5. Maandelijks
	6. Minder dan maandelijks

11. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraken? Je kan telkens antwoorden met 'Oneens', 'Niet eens, niet oneens', of 'Eens'. **Lees de uitspraken rustig voor en toon antwoordkaart 5. Kruis dan hier het antwoord aan.**

	1. Oneens	2. Niet eens, niet oneens	3. Eens
1. Ik haal voldoening uit de ondersteuning die ik bied.			
2. De ondersteuning die ik bied, is lichamelijk belastend.			
3. De ondersteuning die ik bied, is emotioneel belastend.			
4. Ik heb onvoldoende tijd voor mezelf door de ondersteuning die ik bied aan anderen.			
5. Omwille van de ondersteuning die ik bied, voel ik me soms eenzaam.			

12. Vermits je op regelmatige basis ondersteuning biedt aan anderen, wordt je gezien als mantelzorger. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraken? **Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 5. Kruis telkens één antwoord per rij aan.**

	1. Oneens	2. Niet eens, niet oneens	3. Eens
1. Samana ondersteunt mij in mijn rol als mantelzorger.			
2. Samana helpt mij om mijn taken als mantelzorger te verlichten.			
3. Samana biedt mij als mantelzorger de nodige verademingskansen wanneer ik het nodig heb.			

--

BIJLAGE 1

13. Heb jij tijdens de voorbije 12 maanden ondersteuning gekregen van iemand in je omgeving omwille van een langdurige ziekte, gezondheidsprobleem of een beperking? **Lees de antwoordopties voor en kruis dan hier het antwoord aan.**

	1. Ja. → ga naar vraag 14 (de volgende vraag)
	2. Nee. → ga naar vraag 16

14. Van wie ontvang je ondersteuning? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk. **Lees de antwoordopties rustig voor en kruis dan hier één of meerdere antwoorden aan.**

	1. (Schoon)ouder(s)
	2. Partner
	3. Kind(eren)
	4. (Schoon)kinderen
	5. Vriend(en) of kennis(sen)
	6. Buur/buren
	7. Kleinkind(eren)
	8. Professionele zorgverleners (bv. poetsdienst, huisarts)
	9. Samana
	10. Andere, namelijk: (vul in a.u.b.).

15. Hoe vaak ontvang je gemiddeld gezien deze ondersteuning? **Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 4. Kruis dan hier het antwoord aan.**

	1. (Bijna) dagelijks
	2. Een paar keer per week
	3. Wekelijks
	4. Een paar keer per maand
	5. Maandelijks
	6. Minder dan maandelijks

Deel 3. Sociaal welbevinden

Lees eerst volgend tekstje voor. Ga daarna verder met de vragen.

“In dit gedeelte gaat het over je sociaal welbevinden en je relaties met anderen.”

16. Hoe vaak heb je momenteel contact met volgende personen? Hieronder vallen alle soorten contact, gaande van fysiek contact tot telefonisch en online contact. Indien je met verschillende personen binnen dezelfde categorie (bv. broer(s)/zus(sen)) een verschillend contact hebt, hou bij het invullen van de vraag dan de persoon/personen in gedachten met wie je het meest contact hebt. **Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 6. Kruis dan hier de antwoorden voor elke rij aan.**

	1. Nooit	2. Minder dan maandelijks	3. Maandelijks	4. Wekelijks	5. (bijna) dagelijks	6. Niet van toepassing
1. Partner						
2. Eigen kind(eren)						
3. Schoonkind(eren)						
4. Kleinkind(eren)						

	1. Nooit	2. Minder dan maandelijks	3. Maandelijks	4. Wekelijks	5. (bijna) dagelijks	6. Niet van toepassing
5. Broer(s)/zus(sen)						
6. Ouder(s)						
7. Andere familieleden						
8. Vrienden/kennissen						
9. Buren/mensen uit de wijk						
10. Een vrijwilliger van Samana						

17. Hoe tevreden ben je over je contacten met de personen, die je net hebt aangehaald? Hieronder vallen alle soorten contact, gaande van fysiek contact tot telefonisch en online contact. **Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 7. Kruis dan hier de antwoorden voor elke rij aan.**

	1. Helemaal niet tevreden	2. Eerder ontevreden	3. Noch ontevreden, noch tevreden	4. Eerder tevreden	5. Zeer tevreden	6. Niet van toepassing
1. Partner						
2. Eigen kind(eren)						
3. Schoonkind(eren)						
4. Kleinkind(eren)						
5. Broer(s)/zus(sen)						
6. Ouder(s)						
7. Andere familieleden						
8. Vrienden/kennissen						

--

	1. Helemaal niet tevreden	2. Eerder ontevreden	3. Noch ontevreden, noch tevreden	4. Eerder tevreden	5. Zeer tevreden	6. Niet van toepassing
9. Buren/mensen uit de wijk						
10. Een vrijwilliger van Samana						

18. Ik leg een paar stellingen voor over je sociale relaties en je sociaal welbevinden.

In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraken? **Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 8. Kruis telkens één antwoord per rij aan.**

	1. Ja	2. Min of meer	3. Nee
1. Ik ervaar een leegte om me heen.			
2. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.			
3. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.			
4. Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.			
5. Ik mis mensen om me heen.			
6. Vaak voel ik me in de steek gelaten.			

19. Hoe vaak voel je je eenzaam? **Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 9. Kruis dan hier het antwoord aan.**

	1. Vaak
	2. Soms
	3. Bijna nooit of nooit

Deel 4. Over Samana

Lees eerst volgend tekstje voor. Ga daarna verder met de vragen.

“Onderstaande vragen gaan specifiek over Samana en hun werking.”

20. Ik overloop zo dadelijk met je de verschillende activiteiten van Samana. Aan welke activiteiten van Samana neem je deel en zo ja, hoe vaak neem je deel?

Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 10. Kruis telkens één antwoord per rij aan.

	1. Nooit	2. Zelden	3. Soms	4. Vaak	5. (Bijna) Altijd	6. Ken ik niet
1. Ik doe mee aan lokale activiteiten.						
2. Ik ontvang bezoek aan huis.						
3. Ik heb contact met een vrijwilliger van Samana via de Duowerking.						
4. Ik bel naar de Samana telefoonlijn.						
5. Ik ga op vakantie met Samana.						
6. Ik volg <i>fysieke</i> infosessies of cursussen van Samana.						
7. Ik volg <i>online</i> infosessies of cursussen van Samana.						
8. Ik kijk naar Samana TV.						
9. Ik ontvang de online nieuwsbrief van Samana						
10. Ik kan rekenen op een Samana-vrijwilliger die me af en toe ondersteunt bij dagelijkse activiteiten (bv. boodschappen doen, ...).						
11. Ik zet me actief in voor Samana.						
12. Ik krijg steun via Samana als gevolg van een persoonlijke verlieservaring.						

BIJLAGE 1

	1. Nooit	2. Zelden	3. Soms	4. Vaak	5. (Bijna) Altijd	6. Ken ik niet
13. Ik zet mij in als mantelzorger en wordt daarbij ondersteund door Samana.						
14. Andere, nl. (vul in a.u.b.).						

21. We gaan nu opnieuw alle mogelijke activiteiten van Samana waar je aan deelneemt opnieuw overlopen. Je kan telkens aangeven hoe tevreden je hierover bent. Hoe tevreden ben je over je deelname aan? **De activiteiten waaraan de persoon niet aan deelneemt, hoef je niet opnieuw te benoemen. Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 7. Kruis telkens één antwoord per rij aan.**

	1. Helemaal niet tevreden	2. Eerder ontevreden	3. Noch ontevreden, noch tevreden	4. Eerder tevreden	5. Zeer tevreden	6. Niet van toepassing
1. Ik doe mee aan lokale activiteiten.						
2. Ik ontvang bezoek aan huis.						
3. Ik heb contact met een vrijwilliger van Samana via de Duowerking.						
4. Ik bel naar de Samana telefoonlijn.						
5. Ik ga op vakantie met Samana.						
6. Ik volg fysieke infosessies of cursussen van Samana.						
7. Ik volg online infosessies of cursussen van Samana.						
8. Ik kijk naar Samana TV.						

BIJLAGE 1

	1. Helemaal niet tevreden	2. Eerder ontevreden	3. Noch ontevreden, noch tevreden	4. Eerder tevreden	5. Zeer tevreden	6. Niet van toepassing
9. Ik ontvang de online nieuwsbrief van Samana						
10. Ik kan rekenen op een Samana-vrijwilliger die me af en toe ondersteunt bij dagelijkse activiteiten (bv. boodschappen doen, ...).						
11. Ik zet me actief in voor Samana.						
12. Ik krijg steun via Samana als gevolg van een persoonlijke verlieservaring.						
13. Ik zet mij in als mantelzorger en wordt daarbij ondersteund door Samana						
14. Andere, nl. (vul in a.u.b.).						

22. “Door jouw betrokkenheid bij de activiteiten van Samana, dus alles wat net aan bod is gekomen, alles wat we net besproken hebben, ervaar jij...” **Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 11. Kruis telkens één antwoord per rij aan.**

	1. Helemaal mee Oneens	2. Mee oneens	3. Noch oneens/ noch eens	4. Mee eens	5. Helemaal mee eens
1. ... een doel in het leven.					
2. ... een gevoel van verbondenheid met anderen.					
3. ... meer sociaal contact					

--

BIJLAGE 1

	1. Helemaal mee oneens	2. Mee oneens	3. Noch oneens/ noch eens	4. Mee eens	5. Helemaal mee eens
4. .. meer ontmoetingen met anderen					
5. ... steun van anderen om me heen.					
6. ... minder eenzaamheid.					
7. ... verbinding met mijn buurt/wijk/dorp/parochie.					

23. Ik vertel een aantal uitspraken over de werking van Samana die in jouw buurt, dorp of in je gemeente actief is. In hoeverre ben je het eens met volgende uitspraken? **Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 11.**
Kruis telkens één antwoord per rij aan.

	1. Helemaal mee oneens	2. Mee oneens	3. Noch oneens/ noch eens	4. Mee eens	5. Helemaal mee eens
1. Samana geeft mij kansen tot ontmoeting in de buurt.					
2. De lokale activiteiten van Samana zijn toegankelijk.					
3. De lokale ondersteuning van Samana is toegankelijk.					
4. De activiteiten van Samana in mijn buurt beantwoorden aan mijn noden.					
5. Ik ben tevreden over het aanbod van Samana in mijn buurt.					
6. Ik voel me gesteund door de lokale werking van Samana in mijn buurt.					
7. Soms voel ik mij niet warm onthaald bij activiteiten.					
8. Soms voel ik mij uitgesloten bij activiteiten.					
9. Soms voel ik mij onvoldoende geïnformeerd over activiteiten.					

24. Ik vertel een aantal uitspraken over Samana op bovenlokaal of Vlaams niveau. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraken? **Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 11. Kruis telkens één antwoord per rij aan.**

	1. Helemaal mee oneens	2. Mee oneens	3. Noch oneens/ noch eens	4. Mee eens	5. Helemaal mee eens
1. Samana behartigt mijn belangen als persoon met een chronische ziekte en/of als mantelzorger.					
2. De communicatie van Samana is helder.					
3. De communicatie van Samana is toegankelijk.					
4. Samana is zichtbaar in het maatschappelijk debat rond zorg.					

25. **EXTRA.** Zijn er bepaalde zaken of gebeurtenissen die de tevredenheid van de deelnemer beïnvloeden en die hij/zij aanhaalt doorheen de vragen over Samana? Dan kan je hier in puntjes het nodige toevoegen.

Deel 5. Achtergrondinformatie over jou

Lees eerst volgend tekstje voor. Ga daarna verder met de vragen.

“Dit gedeelte peilt naar een aantal persoonlijke gegevens die we graag bevragen.”

26. Wat is je hoogst behaalde diploma? **Lees de antwoordopties rustig voor en kruis dan hier het antwoord aan.**

	1. Geen diploma
	2. Lager onderwijs
	3. Lager middelbaar onderwijs
	4. Hoger middelbaar onderwijs
	5. Hogeschool (hoger onderwijs buiten universiteit)
	6. Universiteit

27. Hoe makkelijk komt je huishouden rond met het totale gezinsinkomen? **Lees de antwoordopties rustig voor en toon antwoordkaart 12. Kruis dan hier het antwoord aan.**

	1. Zeer moeilijk
	2. Moeilijk
	3. Eerder moeilijk
	4. Eerder makkelijk
	5. Makkelijk
	6. Zeer makkelijk

--

28. Heb je recht op een verhoogde tegemoetkoming? **Lees de antwoordopties rustig voor en kruis dan hier het antwoord aan. Indien de persoon niet weet wat een verhoogde tegemoetkoming inhoudt: duid je 'ik weet het niet' aan.**

	1. Ja
	2. Nee
	3. Ik weet het niet

29. Heb je kinderen (inclusief pluskinderen)? Zo ja, hoeveel? **Lees de antwoordopties rustig voor en kruis hieronder het antwoord aan en vul het aantal kinderen in, indien van toepassing.**

	1. Ja, ik heb kinderen in leven (vul in a.u.b.).
	2. Ja, ik heb overleden kinderen (vul in a.u.b.).
	3. Neen, ik heb geen kinderen.

30. Met wie woon je samen? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk. **Lees de antwoordopties rustig voor en kruis dan één of meerdere antwoorden aan.**

	1. Ik woon alleen
	2. Met partner
	3. Met (schoon)kind(eren) en/of pluskind(eren)
	4. Met kleinkind(eren)
	5. Met (schoon)ouder(s)
	6. Met broer(s)/zus(sen)
	7. Met vriend(en)
	8. Met anderen, namelijk (vul in a.u.b.):

31. Wat is je huidige nationaliteit? **Lees de antwoordopties rustig voor en kruis dan hier het antwoord aan.**

Indien de deelnemer de dubbele nationaliteit heeft, kan je twee antwoorden selecteren. Maximum twee antwoorden.

	1. Belgisch
	2. Ander EU-land (Bulgarije, Cyprus, Denemarken, Duitsland, Estland, Finland, Frankrijk, Griekenland, Hongarije, Ierland, Italië, Kroatië, Letland, Litouwen, Luxemburg, Malta, Nederland, Oostenrijk, Polen, Portugal, Roemenië, Slovenië, Slowakije, Spanje, Tsjechië, Zweden)
	3. Niet-EU-land

32. Welke nationaliteit had je moeder bij haar geboorte? **Lees de antwoordopties rustig voor en kruis dan hier het antwoord aan.**

Indien de moeder van de deelnemer de dubbele nationaliteit had, kan je twee antwoorden selecteren. Maximum twee antwoorden.

	1. Belgisch
	2. Ander EU-land (Bulgarije, Cyprus, Denemarken, Duitsland, Estland, Finland, Frankrijk, Griekenland, Hongarije, Ierland, Italië, Kroatië, Letland, Litouwen, Luxemburg, Malta, Nederland, Oostenrijk, Polen, Portugal, Roemenië, Slovenië, Slowakije, Spanje, Tsjechië, Zweden)
	3. Niet-EU-land
	4. Weet niet

--

33. Welke nationaliteit had je vader bij zijn geboorte? **Lees de antwoordopties rustig voor en kruis dan hier het antwoord aan.**

Indien de vader van de deelnemer de dubbele nationaliteit had, kan je twee antwoorden selecteren. Maximum twee antwoorden.

	1. Belgisch
	2. Ander EU-land (Bulgarije, Cyprus, Denemarken, Duitsland, Estland, Finland, Frankrijk, Griekenland, Hongarije, Ierland, Italië, Kroatië, Letland, Litouwen, Luxemburg, Malta, Nederland, Oostenrijk, Polen, Portugal, Roemenië, Slovenië, Slowakije, Spanje, Tsjechië, Zweden)
	3. Niet-EU-land
	4. Weet niet

34. Hoe omschrijf je het best je woonomgeving? **Lees de antwoordopties rustig voor en kruis dan hier het antwoord aan.**

	1. Stadscentrum
	2. Stadsrand
	3. Dorpskern
	4. Apart gelegen woonwijk
	5. Verbindingsweg/steenweg (ook lintbebouwing)
	6. Afgelegen
	7. Andere, namelijk..... (vul in a.u.b.)

35. Welke van onderstaande omschrijft het beste je woonsituatie? **Lees de antwoordopties rustig voor en kruis dan hier het antwoord aan.**

	1. Ik woon zelfstandig thuis.
	2. Ik woon in een serviceflat/assistentiewoning.
	3. Ik woon in een woonzorgcentrum/rusthuis.
	4. Andere, namelijk: (vul in a.u.b.).

Deel 6. Open vragen over Samana en algemene opmerkingen

Lees eerst volgend tekstje voor. Ga daarna verder met de vragen.

“We zijn bijna aan het einde. Je kan nog in dit laatste deel van de vragenlijst, je mening geven op enkele open vragen.”

36. Wat zou je kunnen helpen om nog meer verbinding te voelen met alles en iedereen om je heen, in het algemeen? ***Luister wat de respondent vertelt en probeer dit hier zo letterlijk mogelijk te noteren.***

37. Verderbouwend op de vorige vraag over verbinding met alles en iedereen om je heen, hoe zou Samana hierbij kunnen helpen? ***Luister wat de respondent vertelt en probeer dit hier zo letterlijk mogelijk te noteren.***

38. Tot slot, onze laatste vraag: wens je nog iets toe te voegen? Iets belangrijks mee te geven dat we niet bevroegd hebben? ***Luister wat de respondent vertelt en probeer dit hier zo letterlijk mogelijk te noteren.***

HARTELIJK DANK VOOR UW MEDEWERKING!

De resultaten worden verwerkt en eind 2025 worden deze bekend gemaakt. Zo kan je op de uitzending van Samana TV op 7 december kijken naar een eerste toelichting over de resultaten van dit onderzoek.

Samen voor verbondenheid:

Een onderzoek naar de rol van Samana bij de vrijwilligers

Toelichting onderzoek

Feest! Samana bestaat dit jaar 75 jaar! Dat vieren we met heel wat festiviteiten, maar ook met een wetenschappelijk onderzoek naar de rol van jullie vrijwilligerswerk binnen Samana, waarvoor we samenwerken met de Thomas More hogeschool.

Voor dit onderzoek hebben we jouw hulp nodig. We zijn namelijk benieuwd naar jouw ervaringen, verwachtingen en wensen als vrijwilliger bij Samana. Op basis van de resultaten gaan we aan de slag om onze werking te verbeteren en bij te sturen waar nodig. Het zou dan ook heel fijn zijn mocht je de tijd willen nemen om onderstaande vragenlijst in te vullen. Dit duurt ongeveer 15 minuten.

Er zijn hierbij geen foute of juiste antwoorden. We zijn vooral benieuwd naar jouw ervaringen met onze werking.

Geïnformeerde toestemming

- Je antwoorden worden vertrouwelijk en anoniem verwerkt. Alle verzamelde gegevens worden enkel gebruikt door Thomas More in het kader van dit onderzoek in samenwerking met ons. Voor vragen over de bescherming van de gegevens kun je terecht bij de functionaris voor gegevensbescherming van Thomas More op het nummer 015 36 92 17 of via mail naar dpo@thomasmore.be.
- Voor verdere vragen over het onderzoek weet ik dat ik na mijn deelname terecht kan bij de onderzoekers (zie bovenstaande contactgegevens). Lise Switsers (lise.switsers@thomasmore.be - + 32 (0)14 74 38 28)
- Meer informatie over o.a. rechten van u als betrokkenen, kan geraadpleegd worden via de website van Thomas More: <https://thomasmore.be/nl/privacyverklaring>.

Ik heb bovenstaande informatie gelezen en begrepen en heb antwoord gekregen op al mijn vragen betreffende deze studie. Ik stem toe om deel te nemen (kruis het vakje aan).

Achtergrond

We willen graag wat meer weten over jou.

1. Wat is je leeftijd? ... jaar

2. Wat is je geslacht
 - a. Man
 - b. Vrouw
 - c. Andere: ...

3. Wat is je burgerlijke staat
 - a. Gehuwd
 - b. Wettelijk samenwonend
 - c. Gescheiden
 - d. Weduwe/weduwnaar
 - e. Alleenstaand
 - f. Andere: ...

4. Heb/had je kinderen (inclusief pluskinderen)?
 - a. Ja → aantal: ...
 - b. Nee, ik heb geen kinderen

5. Welke van onderstaande omschrijft het beste je woonsituatie?
 - a. Ik woon zelfstandig thuis
 - b. Ik woon in een serviceflat/assistentiewoning
 - c. Ik woon in een woonzorgcentrum/rusthuis
 - d. Andere: ...

6. Met wie woon je samen? (meerdere antwoorden mogelijk)
 - a. Ik woon alleen
 - b. Met partner
 - c. Met (schoon)kind(eren) en/of pluskind(eren)
 - d. Met kleinkind(eren)
 - e. Met (schoon)ouder(s)
 - f. Met broer(s)/zus(sen)
 - g. Met vriend(en)
 - h. Met anderen: ...

7. Hoe omschrijf je het best je woonomgeving?
 - a. Stadscentrum
 - b. Stadsrand
 - c. Dorpskern
 - d. Apart gelegen woonwijk
 - e. Verbindingsweg/steenweg (ook lintbebouwing)
 - f. Afgelegen
 - g. Andere: ...

8. Wat is je hoogst behaalde diploma?
- Geen diploma
 - Lager onderwijs
 - Lager middelbaar onderwijs
 - Hoger middelbaar onderwijs
 - Hogeschool (hoger onderwijs buiten de universiteit)
 - Universiteit
9. Welke omschrijving past het beste bij jouw huidige arbeidssituatie?
- Ik ben voltijds aan het werk
 - Ik ben deeltijds aan het werk
 - Ik ben werkloos
 - Ik ben met pensioen
 - Ik ben een student
 - Ik ben een huisman/huisvrouw
 - Ik ben momenteel tijdelijk niet aan het werk omwille van ziekte
 - Ik ben niet aan het werk omwille van invaliditeit
 - Andere: ...
10. Wat is je huidige nationaliteit? (Indien je de dubbele nationaliteit hebt, kan je twee antwoorden selecteren)
- Belgisch
 - Ander EU-land (Bulgarije, Cyprus, Denemarken, Duitsland, Estland, Finland, Frankrijk, Griekenland, Hongarije, Ierland, Italië, Kroatië, Letland, Litouwen, Luxemburg, Malta, Nederland, Oostenrijk, Polen, Portugal, Roemenië, Slovenië, Slowakije, Spanje, Tsjechië, Zweden)
 - Niet-EU-land
11. Hoe makkelijk komt je huishouden rond met het totale gezinsinkomen?
- Zeer moeilijk
 - Moeilijk
 - Eerder moeilijk
 - Eerder makkelijk
 - Makkelijk
 - Zeer makkelijk
12. Wat vind je, over het algemeen, van jouw lichamelijke gezondheid?
- Zeer slecht
 - Slecht
 - Redelijk
 - Goed
 - Zeer goed

13. Wat vind je, over het algemeen, van jouw mentale gezondheid?
- Zeer slecht
 - Slecht
 - Redelijk
 - Goed
 - Zeer goed

Je vrijwilligerswerk bij Samana

14. Hoe lang ben je al betrokken als vrijwilliger bij de werking van Samana?
- Nog maar net (minder dan een jaar)
 - Tussen de 1 en 5 jaar
 - Tussen de 5 en 10 jaar
 - Tussen de 10 en 15 jaar
 - Tussen de 15 en 20 jaar
 - Langer dan 20 jaar
15. Hoe vaak doe je (ongeveer) vrijwilligerswerk voor Samana?
- (bijna) dagelijks -bijvraag: hoeveel uur spendeer je gemiddeld per dag aan je vrijwilligerswerk?
 - Een paar keer per week - hoeveel uur spendeer je gemiddeld per week aan je vrijwilligerswerk?
 - Wekelijks - hoeveel uur spendeer je gemiddeld per week aan je vrijwilligerswerk?
 - Een paar keer per maand/maandelijks - hoeveel uur spendeer je gemiddeld per maand aan je vrijwilligerswerk?
 - Minder dan maandelijks - hoeveel uur spendeer je gemiddeld per maand aan je vrijwilligerswerk?
16. Waarom heb je ervoor gekozen om als vrijwilliger te starten bij Samana?
- Ik wilde anderen helpen
 - Om anderen te ontmoeten
 - Om bezig te zijn
 - Familieleden, vrienden of kennissen doen het ook
 - Ik had het gevoel dat dat van mij verwacht werd
 - Om mij nuttig te voelen
 - Ik had zelf een ziekte-ervaring (persoonlijk, in de familie ...)
 - Vanuit een godsdienstige overtuiging
 - Andere: ...

17. Je gaf in de vorige vraag aan dat je gestart bent als vrijwilliger omdat je [antwoorden toevoegen]. Is dat ook wat je er nu uithaalt?
- a. Neen, het voldoet niet aan mijn verwachtingen
 - b. Neen, maar ik haal er andere zaken uit: ...
 - c. Ja, ik haal er deze zaken uit.
 - d. Ja, en nog heel wat andere zaken: ...
18. Welke taken neem jij op als vrijwilliger? (Meerdere antwoorden mogelijk)
- o. Ik help mee tijdens activiteiten
 - p. Ik ga op bezoek aan huis.
 - q. Ik engageer me als vrijwilliger voor de Duowerking van Samana
 - r. Ik werk als vrijwilliger voor de Samana telefoonlijn
 - s. Ik ga als vrijwilliger mee op vakantie met Samana
 - t. Ik ondersteun tijdens infosessies en cursussen voor mensen met een chronische ziekte en hun mantelzorgers
 - u. Ik ondersteun af en toe mensen bij hun dagelijkse activiteiten (vb. boodschappen doen ...)
--> Welke taken neem je dan op?
 - *boodschappen doen
 - *Helpen bij de afwas
 - * Helpen bij het koken
 - * Helpen bij verzorging
 - * Helpen bij vervoer
 - * Oppassen
 - * Karweitjes in of rond het huis doen
 - * Andere: ...
 - v. Ik ondersteun mantelzorgers.
 - w. Ik geef mensen steun bij een verlieservaring.
 - x. Ik ben betrokken in de lokale werking van Samana
 - y. Ik neem een bestuurstaak op (penningmeester, voorzitter ...)
 - z. Ik kom mee op voor de belangen en rechten van chronisch zieken en mantelzorgers.
 - aa. Ik ben vrijwillig lesgever
 - bb. Andere: ...
19. Hoe vaak neem je deel aan deze taken? (oplijsten welke bij vraag 18 aangeduid zijn)
- cc. Nooit
 - dd. Zelden
 - ee. Soms
 - ff. Vaak

gg. (bijna) altijd

20. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraken over je vrijwilligerswerk voor Samana?

	1. Helemaal mee Oneens	2. Oneens	3. Niet eens, niet oneens	4. Eens	5. Helemaal mee eens
1. Door het vrijwilligerswerk voel ik mij betekenisvol					
2. Ik haal voldoening uit het vrijwilligerswerk dat ik doe.					
3. Het vrijwilligerswerk dat ik doe, is lichamelijk belastend.					
4. Het vrijwilligerswerk dat ik doe, is emotioneel belastend.					
5. Ik heb onvoldoende tijd voor mezelf door het vrijwilligerswerk dat ik doe voor anderen.					
	1. Helemaal mee Oneens	2. Oneens	3. Niet eens, niet oneens	4. Eens	5. Helemaal mee Eens
1. Samana ondersteunt mij in mijn rol als vrijwilliger.					
2. Ik werd warm onthaald door Samana toen ik startte als vrijwilliger.					
3. Ik voel mij geapprecieerd door Samana					
4. Bij vragen kan ik terecht bij Samana					
5. Het is duidelijk wat Samana van mij verwacht als vrijwilliger					
6. De communicatie naar mij als vrijwilliger is duidelijk					
7. Ik vind steun bij de vrijwilligers waarmee in samenwerk					
8. Ik voel mij verbonden met de andere vrijwilligers					
9. Ik voel mij opgenomen in de ploeg van vrijwilligers					
10. Ik doe dit vrijwilligerswerk vooral voor het contact met de andere vrijwilligers					

11. Ik heb geen nood aan contact met de andere vrijwilligers					
--	--	--	--	--	--

21. Kruis aan wat van toepassing is: “Door mijn vrijwilligerswerk bij Samana, ervaar ik ...”

	1. Helemaal mee Oneens	2. Mee oneens	3. Noch oneens/ noch eens	4. Mee eens	5. Helemaal mee eens
1. ... een doel in het leven.					
2. ... een gevoel van verbondenheid met anderen.					
3. ... meer sociaal contact					
4. .. meer ontmoetingen met anderen					
5. ... steun van anderen om me heen.					
6. ... minder eenzaamheid.					
7. ... verbinding met mijn buurt/wijk/dorp/parochie.					
8. Ken ik meer mensen in mijn buurt					
9. Heb ik het gevoel dat ik ergens bij hoor					
10. Heb ik nieuwe vrienden/kennissen gemaakt					

22. In welke mate heeft je vrijwilligerswerk voor Samana bijgedragen aan je levenstevredenheid? (1-10)

23. Mocht je beste vriend/vriendin overwegen om ook vrijwilliger voor Samana te worden, wat zou je hem/haar/hun aanraden?

- e. Dat moet je zeker doen!
- f. Dat moet je zelf weten. (ga naar 25)
- g. Dat kan je beter niet doen! (ga naar 26)
- h. Ik weet niet wat ik zou aanraden. (ga naar 25)

24. Welke argumenten haal je zeker aan om hem/haar/hun te overtuigen? Waarom moet die andere zeker aansluiten?

(open vraag)

25. Waarom twijfel je?

(open vraag)

26. Waarom kan die persoon dat beter niet doen?

(open vraag)

27. Ben je ook nog elders actief als vrijwilliger (buiten Samana)? JA/Nee

28. Indien ja: Hoe vaak doe je (ongeveer) vrijwilligerswerk buiten Samana?

- a. (bijna) dagelijks
- b. Een paar keer per week
- c. Wekelijks
- d. Een paar keer per maand/maandelijks
- e. Minder dan maandelijks

Sociaal welbevinden

In dit gedeelte gaat het over je sociaal welbevinden en je relaties met anderen.

29. In hoeverre ben je het eens met de volgende uitspraken? (kruis telkens één antwoord per rij aan)

	1. Ja	2. Min of meer	3. Nee
1. Ik ervaar een leegte om me heen.			
2. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.			
3. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.			
4. Er zijn voldoende mensen met wie ik me nauw verbonden voel.			
5. Ik mis mensen om me heen.			
6. Vaak voel ik me in de steek gelaten.			

30. Hoe vaak voel je je eenzaam?

- a. Vaak
- b. Soms

c. Bijna nooit of nooit

Tot slot, enkele open-vragen

31. Waar hebben de leden van Samana, de chronisch zieken en de mantelzorgers, volgens jouw engagement en ervaring het meest nood aan?
32. Samana wil graag mensen verbinden. Wat kan zij nog meer doen om die verbinding te verwezenlijken?
(open vraag)
33. Wens je nog iets toe te voegen of iets belangrijks mee te geven wat we nog niet bevraagd hebben?
(open vraag)

Tot slot

Bedankt voor uw deelname.

Zit je met vragen, nood aan een luisterend oor?
Je kan hiervoor terecht bij Samana vzw of ook teleonthaal.

Samana VZW

www.samana.be

02/246.64.64



Topiclijst – Diepte-interviews Samana leden

1. Kennismaking en context

- Kan u iets vertellen over uzelf? (leeftijd, thuissituatie, gezondheid, daginvulling, mantelzorger,...)
 - Hoelang bent u al lid van Samana? Hoe bent u ermee in contact gekomen?
 - Op welke manieren komt u in contact met Samana? (bv. huisbezoeken, groepsactiviteiten, vakanties, telefoontjes)
-

2. Beleving van eenzaamheid

- Wat betekent het woord "eenzaamheid" voor u?
 - Heeft u zich de afgelopen jaren wel eens eenzaam gevoeld? Kunt u dat beschrijven?
 - Wat helpt u persoonlijk om met gevoelens van eenzaamheid om te gaan?
-

3. Rol van Samana in het verminderen van eenzaamheid

- Op welke manier heeft Samana een invloed op deze gevoelens van eenzaamheid volgens u?
- Welke activiteiten van Samana vindt u het meest waardevol? Waarom? Op welke manier zijn deze activiteiten eventueel van betekenis om eenzaamheid tegen te gaan of in functie van verbinding?
- Voelt u zich dankzij Samana minder alleen of net meer verbonden? Hoe merkt u dat?
- Zijn er contacten of vriendschappen ontstaan via Samana?
- Wat maakt dat Samana voor u verschil maakt (of net niet)?

Wat betekent Samana voor u op vlak van verbinding, om (eventueel) eenzaamheid tegen te gaan?

4. Beleving van verbondenheid en sociaal contact

- In hoeverre voelt u zich deel van een groep of gemeenschap?
 - Hoe ziet uw sociaal netwerk eruit? (familie, burens, vrienden, dus buiten Samana)
 - Zijn er dingen veranderd in uw sociale leven sinds u lid bent van Samana?
 - Voelt u zich geapprecieerd en gehoord binnen Samana? Waarom wel/niet?
-

5. Verbeterpunten en wensen

BIJLAGE 3

- Zijn er drempels of moeilijkheden om deel te nemen aan activiteiten van Samana?
 - Wat mist u nog in het aanbod van Samana?
 - Wat zou volgens u kunnen helpen zodat Samana nog beter kan inspelen op gevoelens van eenzaamheid?
 - Heeft u ideeën of suggesties voor de toekomstige werking van Samana op vlak van verbinding, om eenzaamheid tegen te gaan/aan te pakken?
 - Op welke manier(en) kan Samana nog verder van betekenis zijn om u te ondersteunen in uw rol als mantelzorger?
-

6. Afsluitend

- “Samenvattend wilde ik u vragen wat Samana nu eigenlijk voor u betekent.”?
- Is er iets dat u nog graag wil toevoegen dat we nog niet besproken hebben?
- Zijn er ervaringen die u belangrijk vindt om te delen?

Samen voor verbondenheid: Een onderzoek naar de rol van Samana

Gespreksleidraad focusgroepen vrijwilligers en professionals

GESPREKSLEIDRAAD VOOR VRIJWILLIGERS

Opbouw van het gesprek (ca. 2u)

Welkom & introductie (20 min)

Toelichting onderzoek

In 2025 bestaat Samana 75 jaar. Samana zet in op sociaal contact en het verstevigen van een sociaal netwerk. Bovendien verdedigt Samana de belangen van mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers. Binnen dit onderzoek, in samenwerking met Thomas More hogeschool, peilen we naar jouw ervaringen, verwachtingen en wensen over Samana. Op basis van de resultaten gaat Samana aan de slag om hun werking te verbeteren en bij te sturen waar nodig. Samana heeft een grootschalige survey uitgevoerd bij de leden en vrijwilligers. Tijdens deze focusgroepen brengen we de vrijwilligers en de professionals nogmaals samen om jullie dieper te horen, en enkele cijfers uit te vragenlijsten af te toetsen. Onze timing is strikt, dus wij zullen deze zeer streng bewaken, mijn collega is erbij om te notuleren.

- **Opdracht: “Als je denkt aan Samana en verbondenheid, welke afbeelding kies je dan? En waarom?”**

THEMA 1: Eenzaamheid van dichtbij (20 min)

Vragen:

- Kom jij in je vrijwilligerswerk mensen tegen die zich eenzaam voelen?
 - Wat doet dat met jou als vrijwilliger?
 - Op basis waarvan merk je dit?
- Zijn er mensen die moeilijker bereikt worden of zich afsluiten? Waar leidt je dit uit af?
- Wat kan Samana hierin betekenen?

THEMA 2: Wat doet Samana vandaag goed om eenzaamheid aan te pakken/voorkomen, om verbinding te creëren? (25 min)

Vragen:

- Denk aan een activiteit of moment waar je voelde: “Hier maken we echt het verschil met Samana: hier zorgen we voor verbinding, hier gaan we de strijd tegen eenzaamheid aan...”
 - Wanneer had jij zo’n moment als vrijwilliger binnen Samana?
- Wat werkt goed in wat we nu doen bij Samana tegen eenzaamheid?
- Wat waarderen mensen volgens jou aan Samana in de aanpak tegen eenzaamheid/verbinding?
- Wat moet Samana zeker behouden?

Oefening - Cijfers uit de enquête (20 minuten)

Leden voorbeeld: “Hoeveel percent van de leden geeft aan dat hun lichamelijke gezondheid zeer slecht tot slecht is?”

- Lichamelijk Gezondheid 20% geeft aan zeer slecht tot slecht
- **Rondkomen:** 27% geeft aan dat dit eerder moeilijk is tot zeer moeilijk / 40% geeft aan recht te hebben op verhoogde tegemoetkoming
- **47%** biedt op regelmatige basis zorg, ondersteuning of hulp aan iemand uit hun naaste omgeving = mantelzorger
- **Eenzaamheid** de jong gierend: **52%** is matig tot ernstig eenzaam van de leden
- 53% geeft aan minder eenzaamheid te ervaren dankzij de activiteiten

Vrijwilligers

Oefening cijfers bij vrijwilligers

- **Rondkomen 18%** geeft aan dat dit eerder moeilijk is tot zeer moeilijk
- **46%** is matig tot ernstig eenzaam van de vrijwilligers
- **48%** geeft aan dat door het vrijwilligerswerk bij Samana ze minder eenzaamheid ervaren

Bijvragen:

Welke verrasten jou? + Waarom?

Wat was herkenbaar?

Waar zie je zelf een rol?

Wat kan Samana hierin betekenen?

THEMA 3: Dromen en ideeën voor de toekomst (25 min)

Vragen:

- Wat zou jij willen dat Samana in de toekomst (meer of anders) doet voor mensen die zich eenzaam voelen?
- Heb je ideeën voor nieuwe activiteiten, aanpakken of manieren van werken?
- Als jij vrij mocht dromen: wat zou je veranderen of toevoegen?

Afronding & terugblik (10 min)

- Wat neem jij mee uit dit gesprek?
 - Is er iets dat je zeker nog wil meegeven aan Samana?
-

GESPREKSLEIDRAAD VOOR PROFESSIONALS

Opbouw van het gesprek (ca. 2u)

1. Welkom & introductie (25 min)

- Korte voorstelling en context van het gesprek
- **Toelichting onderzoek**
In 2025 bestaat Samana 75 jaar. Samana zet in op sociaal contact en het verstevigen van een sociaal netwerk. Bovendien verdedigt Samana de belangen van mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers. Binnen dit onderzoek, in samenwerking met Thomas More hogeschool, peilen we naar jouw ervaringen, verwachtingen en wensen over Samana. Op basis van de resultaten gaat Samana aan de slag om hun werking te verbeteren en bij te sturen waar nodig. Samana heeft een grootschalige survey uitgevoerd bij de leden en vrijwilligers. Tijdens deze focusgroepen brengen we de vrijwilligers en de professionals nogmaals samen om jullie dieper te horen, en enkele cijfers uit te vragenlijsten af te toetsen. Onze timing is strikt, dus wij zullen deze zeer streng bewaken, mijn collega is erbij om te notuleren.

- **Opener: opdracht: “Als je denkt aan Samana en verbondenheid, welke afbeelding kies je dan? En waarom?”**

THEMA 1: Inzicht in eenzaamheid (20 min)

Vragen:

- Hoe zie jij eenzaamheid binnen jouw werk?
- Zijn er bepaalde leden die meer risico lopen?

THEMA 2: Samana in de praktijk (20 min)

Vragen:

- Denk aan een activiteit of moment waar je voelde: “Hier maken we echt het verschil met Samana: hier zorgen we voor verbinding, hier gaan we de strijd tegen eenzaamheid aan...”
 - Wanneer had jij zo’n moment als professional binnen Samana?
- Wat is jouw beeld van de rol die Samana vandaag speelt in het aanpakken van eenzaamheid?

- Waarin zie je dat Samana verschil maakt?
 - Waar zitten volgens jou sterktes in de huidige aanpak?
-

Oefening cijfers bij leden

- Lichamelijk Gezondheid 20% geeft aan zeer slecht tot slecht
- **Rondkomen:** 27% geeft aan dat dit eerder moeilijk is tot zeer moeilijk / 40% geeft aan recht te hebben op verhoogde tegemoetkoming
- **47%** biedt op regelmatige basis zorg, ondersteuning of hulp aan iemand uit hun naaste omgeving
- **Eenzaamheid de jong gierveld 52% is matig tot ernstig eenzaam van de leden**
- 53% geeft aan minder eenzaamheid te ervaren dankzij de activiteiten

Oefening cijfers bij vrijwilligers

- **Rondkomen 18% geeft aan dat dit eerder moeilijk is tot zeer moeilijk**
- **46% is matig tot ernstig eenzaam van de vrijwilligers**
- **48% geeft aan dat door het vrijwilligerswerk bij Samana ze minder eenzaamheid ervaren**

Bijvragen:

Welke verrasten jou? + Waarom?

Wat was herkenbaar?

Waar zie je zelf een rol?

Wat kan Samana hierin betekenen?

THEMA 4: Dromen en Drempels en systeemnoden (20 min)

Vragen:

- Waar zie jij opportuniteiten voor Samana om een grotere impact te maken?
 - Wat mis je vandaag in het veld of in het aanbod van Samana?
 - Wat zou jij willen dat Samana in de toekomst (meer of anders) doet voor mensen die zich eenzaam voelen?

- Heb je ideeën voor nieuwe activiteiten, aanpakken of manieren van werken?
 - Als jij vrij mocht dromen: wat zou je veranderen of toevoegen?
 - Waar loop jij als professional tegenaan in het werken rond eenzaamheid?
 - Op welke manier kunnen professionals en vrijwilligers elkaars werk versterken?
-

 **Afronding & terugblik (10 min)**

- Wat is voor jou het belangrijkste inzicht uit dit gesprek?
- Welke boodschap wil jij Samana meegeven richting de toekomst?



CONTACT

Dr. Hannelore Stegen | Onderzoeker
hannelore.stegen@thomasmore.be

VOLG ONS

www.thomasmore.be
#WeAreMore

THOMAS
MORE