

Zinprikkels

Inspirerende activiteiten voor de 'Week tegen Eenzaamheid' 2026

Samana nodigt je uit om samen even stil te staan bij de Week tegen Eenzaamheid. We reiken je graag een aantal inspirerende activiteiten aan die je kan gebruiken aan het begin en/of einde van een bijeenkomst met vrijwilligers of leden.

Kleine momenten van aandacht en verbinding, want bij Samana geloven we dat juist die kleine gebaren een groot verschil kunnen maken.

De activiteiten zijn opgebouwd rond de thema's verbondenheid, veerkracht en lichtpuntjes.

*'Eenzaamheid verdwijnt vaak niet door grote woorden,
maar door kleine gebaren die iemand doen voelen: jij
hoort erbij.'*

Inhoud

1. Een muur van verbinding.....	4
2. Het strijklak - Over de kracht van weerstand, verbondenheid en een klein lichtpuntje	5
3. Schaduwspeel - Licht geeft richting.....	7
4. De Samana-boom	9
5. Klavertje 4	11
6. Teksten en muziek om stil te staan.....	13

1. Een muur van verbinding

Doel: Nieuwe verbindingen brengen tussen de deelnemers (en vrijwilligers) door het zichtbaar maken en delen van elkaars interesses of hobby's. We maken het mogelijk dat deelnemers elkaar terugzien buiten Samana.

Moment en duur: Bij ontvangst +/- 20 minuten (afhankelijk van groepsgrootte) én doorlopend tijdens de bijeenkomst.

Vorm: Interactieve kennismakingsactiviteit in groep.

Benodigheden:

- Kaartjes of post-its
Eventueel in een thema bv. bloemen, hartjes, puzzelstukjes
- Balpennen
- Groot bord / prikbord
- Eventueel duimspijkers of plakband



Werkwijze:

1. Welkom:
De vrijwilligers die de leden ontvangen, leggen kort uit dat er op zoek wordt gegaan naar mensen met dezelfde interesses of hobby's.
2. Invullen kaartje en ophangen aan de muur van verbinding:
Elke deelnemer krijgt een kaartje en schrijft hierop één activiteit of interesse die hij/zij graag doet. Bijvoorbeeld: wandelen, haken, bakken, krant of boeken lezen, kaart spelen, koffie drinken, naar de markt gaan ... Vervolgens hangt die het kaartje op de muur.
3. Verkennen:
Enkele vrijwilligers nemen de tijd om de kaartjes te bekijken en dezelfde interesses te verbinden. De kaartjes kunnen per thema gegroepeerd worden. Bijvoorbeeld: creativiteit, beweging, andere ontspanning, ...
4. Verbinden en in gesprek gaan:
Vrijwilligers brengen deelnemers samen met een gelijkaardige interesse en laten ze met elkaar in gesprek gaan. Eventueel kan de begeleider extra vragen stellen zoals:
 - Hoe vaak doe je deze activiteit?
 - Wat vind je er zo leuk aan?
 - Zouden jullie dit samen willen doen? Indien ja, gegevens uitwisselen.



Variant

Als Samana vrijwilliger de verbinding / het samenkomen, van deelnemers met dezelfde interesse, zelf mogelijk maken. Bijvoorbeeld: 4 leden leggen graag een kaartje, spreek dan af om samen te kaarten op een vast moment in de maand bij één van deze leden thuis (of afwisselend).

2. Het strijklak – Over de kracht van weerstand, verbondenheid en een klein lichtpuntje

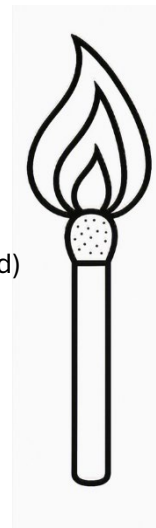
Doel: Samen de tijd nemen om op een zachte manier stil te staan bij een moeilijke periode of moment van spanning. Door te erkennen wat er leeft en te luisteren naar elkaars lichtpuntjes, ervaren deelnemers dat ze het niet alleen hoeven te dragen. We reiken geen oplossingen aan, maar vinden (opnieuw) betekenis in kleine dingen.

Duur: +/- 15 minuten.

Vorm: Individueel, daarna delen groep.

Benodigheden:

- Grote luciferdoos of een stevig strijklak
- 1 lucifer/persoon of als alternatief een papieren lucifer (in bijlage)
- Een stabiele schaal of bakje om afgestreken lucifers in te doen (brandveiligheid)
- Eventueel balpennen (voor op de papieren lucifer te schrijven)



Werkwijze:

1. Binnenkomen en landen:
Bij het binnenkomen krijgt iedereen een lucifer of een papieren lucifer.

Korte begeleidende tekst voor de begeleider bij de start:

Iedereen heeft momenten of periodes waarin het moeilijk gaat, waarop er dingen wringen in het leven. Soms maakt die moeilijkheid iets zichtbaar wat anders verborgen bleef: een helpende hand, een onverwachte rust, iemand die nabij bleef, een stukje kracht dat je zelf bijna vergeten was. Vandaag kijken we niet weg van de weerstand. We zoeken samen naar het kleine licht of vonkje dat erin ontstond.

2. Zoeken in stilte:

Laat de groep 1 à 2 minuten in stilte nadenken over deze twee vragen:

- **Wat deed je de voorbije tijd verdriet of pijn in het leven?**
Voorbeelden: een lichaam dat niet mee wil, een leeg huis, een dag waarop niemand iets tegen je zei, zorgen die blijven terugkomen, het gevoel dat anderen niet zien hoe moeilijk het soms is.
- **Wat bracht licht in deze periode? Dat lichtpuntje hoeft niet iets groots te zijn.**
Voorbeelden: een buurvrouw die belde, een helpende hand, een glimlach, de geur van gras na een regenbui, iemand die mijn vermoeidheid eindelijk serieus nam, een moment van rust of pauze.

Als je met papieren lucifers werkt, is het mogelijk om een woord of een kleine zin te laten opschrijven. Uiteraard voor wie wil, de lat blijft laag.

3. Strijken en delen:

In het midden van de kring of vooraan ligt het strijkvlak. Wie wil, loopt even naar voren, strijkt de lucifer aan en vertelt alleen het lichtpuntje/vonkje, niet het hele verhaal. Belangrijk: de oefening moet niet uitmonden in een kring van zware levensverhalen. Het gaat niet om blootleggen, wel om een vonk benoemen. De lucifer brandt kort, maar de zin blijft hangen.

Als de groep groter is of als sommige mensen weinig energie hebben, kan je ook kiezen voor een minder talige vorm. Dan zegt de deelnemer alleen het gekozen woord en houdt de lucifer even omhoog. Dat is voldoende.

4. De stille verbondenheid:

Na elke beurt blijft er een korte stilte. Die stilte doet werk. Ze geeft ruimte aan de spreker, maar ook aan de luisteraars. Zo ontstaat er iets wat vaak schaarser is dan advies: aanwezige aandacht.

5. Afsluiten met één verbindende zin door de begeleider:

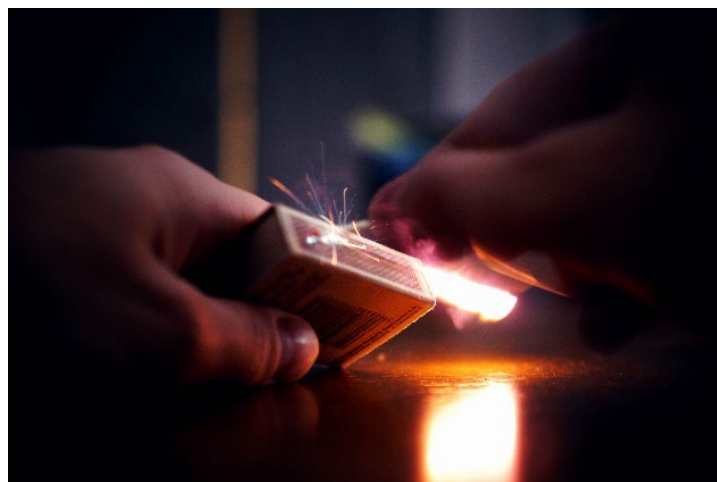
Sluit af met een zin als: *'Wrijving, pijn en verdriet zijn niet het einde van het proces. Vaak zijn het plaatsen waar iets nieuws begint te gloeien.'*

Variant:

Je kan aan het einde nog een extra vraag toevoegen, vrijblijvend te beantwoorden:

'Wat helpt om dat lichtpuntje niet meteen weer kwijt te raken?'

Daarmee verschuift de oefening van inzicht naar draagkracht. Dat is bijzonder nuttig voor mensen die vaak weer in dezelfde zwaarte vallen zodra de samenkomst voorbij is.



3. Schaduwspeel – Licht geeft richting

Doel:

Samen stilstaan bij het effect van angst, zorgen en eenzaamheid door een schaduw oefening. Het maakt zichtbaar dat problemen in het donker of in stilte vaak groter dan ze in werkelijkheid zijn. De zorgen worden niet ontkend. De aandacht verschuift naar iets wat wél houvast geeft: het kleine, nabije licht dat richting kan brengen.

Moment en duur: Op het einde van een bijeenkomst, rustig samen kijken, verwonderen en heroriënteren. +/- 15 minuten.

Vorm: In groep.

Benodigdheden:

- Rustige ruimte: zo donker mogelijk maar niet ongemakkelijk donker
- Kaars (+ vuur) of zaklamp
- Voorwerpen om een schaduw mee te maken
Voorbeelden: sleutel, bril, hand, lepel of klein flesje
- Muur of wit vlak (voor schaduwreflectie)

Eventueel om mee te geven: Klein luciferdoosje of kartonnen doosje met enkele lucifers en daarop een etiket met de tekst: 'Voor als de kamer even te groot lijkt.'

Werkwijze:

1. Stil worden:

Maak de ruimte aan het einde van de bijeenkomst zo donker mogelijk, zodat het effect van licht en schaduw duidelijk zichtbaar zijn. Leg vooraf uit dat dit een kort, stil moment is waar het even donker gemaakt wordt.

Korte begeleidende tekst voor de begeleider:

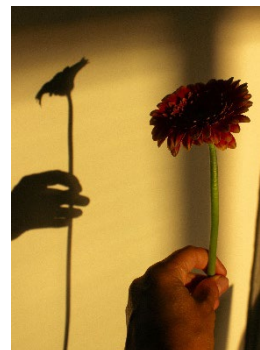
Soms lijken zorgen in het donker veel groter dan ze zijn. Een angst, een gemis, een moeilijke gedachte of een gevoel van alleen zijn kan dan uitgroeien tot iets dat de hele kamer vult. Maar het licht zelf hoeft niet groot te zijn om verschil te maken. Vandaag kijken we samen naar dat eenvoudige maar krachtige gegeven: een klein licht kan een grote schaduw maken, en een klein licht kan ook richting geven. We hoeven de duisternis niet eerst helemaal weg te nemen. Soms is het al genoeg om te zien waar het licht staat, en wat daardoor verandert.

2. De schaduw laten ontstaan:

Laat een kaarsvlammetje of zaklamp branden.

Houd daarna een alledaags voorwerp tussen het licht en de muur, zodat de schaduw groot en zichtbaar wordt. Kies bij voorkeur iets eenvoudigs en herkenbaars, zoals een hand, bloem of bril.

Laat de groep een paar seconden kijken zonder te praten.



Daarna stel je de volgende vraag (wie wil mag kort antwoorden):

“Wat zie je hier gebeuren?”

Voorbeelden: de schaduw wordt groter dan het voorwerp, één kleine bron verandert de hele ruimte, wat dichtbij staat, bepaalt wat wij zien.

3. De reflectie:

Leg daarna de link naar het dagelijks leven. Zeg bijvoorbeeld: *‘In het donker lijken onze zorgen vaak reusachtig, net als die schaduw. Maar kijk naar de bron: het licht is klein, dapper en nabij. Als we het licht verplaatsen, verandert de schaduw mee. Wat bepaalt vandaag jouw zicht? Waar staat jouw licht?’*

Geef hier stilte zijn plaats. Daar valt vaak het meeste te voelen.

Daarna mag wie wil antwoorden op één van volgende vragen. Vraag om de antwoorden kort te houden. Eén zin is voldoende.

- Welke zorg lijkt voor jou soms groter dan ze is?
- Welk klein licht helpt jou vandaag al een beetje?
- Welke richting zou je je licht vandaag willen op bewegen?

4. Eventueel - Het meegeven van licht:

Geef aan het einde een klein luciferdoosje mee met de woorden ‘Voor als de kamer even te groot lijkt.’. Het doosje kan een steun of lichtpuntje zijn in moeilijke tijden.

5. Afsluiten met een verbindende zin:

Sluit af met een zin als: *‘Niet alles wat groot lijkt in het donker, blijft groot zodra het licht verschuift. Soms verandert niet de zorg zelf, maar wel de manier waarop wij haar zien.’*

De oefening mag nu rustig eindigen.

Variant:

Je kan aan het einde een extra vraag toevoegen, vrijblijvend te beantwoorden:

‘Wat helpt jou om je licht vandaag op de juiste plek te houden?’

Dat maakt van de oefening niet alleen een moment van inzicht, maar ook van richting. Wie dat wil, kan het doosje later nog eens openen op een moeilijke dag. Dan wordt het geen souvenir, maar een klein kompas.



4. De Samana-boom

Doel: Op een eenvoudige manier mensen verbinden door samen een boom te maken. Zonder jou is er geen Samana! Iedereen wordt uitgenodigd om een herfstblad van een échte boom mee te nemen.

Moment en duur: Bij ontvangst van de deelnemers, +/- 20 minuten (afhankelijk van de groepsgrootte).

Vorm: Individueel, maar je creëert samen.

Benodigdheden:

- Groot blad of affiche met een lege boom (zelf getekend, inspiratie in bijlage)
- Lijm of plakband
- Extra bladeren (voor wie niets meebracht)

Werkwijze:

1. Welkom:

De leden uitnodigen om hun blad een plaats te geven in of rond de boom: Waar is jou plaats in de boom? Vast aan een tak, al dwarrelend rond de boom/stam of op de grond. Er is geen juist of fout, het gaat om samen iets te maken. Voor wie niets meebracht een blad laten kiezen.



2. Kleine babbels stimuleren (tijdens of na het plakken):

Nodig warm uit om vertellen waarom hij/zij die plek in de boom gekozen heeft (delen mag maar moet niet). Kijk of het blad verbonden is met een tak of ander blad, rond dwarrelt of op de grond ligt.

Mogelijke vragen:

- Voel je jou verbonden met anderen?
- Ben je belangrijke verbindingen verloren?
- Heeft het in de loop van je leven hard gewaaid?
- Zou je blad vroeger een andere plek gekregen hebben?
- Ben je trouw kunnen blijven aan je eigen waarden?

3. Afsluiting:

Laat de boom op het einde van de bijeenkomst zien aan de deelnemers, geef deze (indien mogelijk) een mooie plek. Vertel er iets over zoals bijvoorbeeld: *'Kijk eens naar onze boom. Die is er door iedereen samen. Iedereen hoort erbij, elk blad is anders, maar samen wordt het mooi. Elk blad heeft een eigen verhaal, zoals elke mens een eigen verhaal heeft. Het maakt niet uit of je blad nog vast hangt, dwarrelt of op de grond ligt. Na elke winter komen er in de lente nieuwe bladeren. De boom zou niet compleet zijn zonder elk blad'*

Sluit af met een mooie tekst (voorstel volgende pagina).

Voorstel tekst:

Zoals een boom die rustig groeit,
stonden wij hier samen even stil.
Elk blad vond zacht zijn eigen plek,
soms dicht bij elkaar, soms alleen,
en toch verbonden in hetzelfde geheel.

De bladeren fluisteren: je hoort erbij,
ook al kwam je hier met je eigen verhaal.
In dit moment van eenvoudig samen zijn
groeit iets kleins, maar waardevol en echt.
Een stille verbinding die blijft bestaan.

Variant:

Laat deelnemers in kleine groepjes (met begeleiding) uitwisselen over volgende vragen (voor wie wil delen):

- Waar voel jij je het meest op je gemak, eerder rustig of tussen anderen?
- Wat geeft jou een fijn gevoel doorheen de dag?
- Wat helpt jou als je je alleen voelt?



5. Klavertje 4

Doel: Samen warm delen wat verlieservaringen en moeilijkheden kunnen betekenen in je leven. Stilstaan bij wat dat teweeg brengt bij jezelf, hoe je dan verder kan en wat daarvoor nodig is.

Moment en duur: Wil je betekenisvol delen mogelijk maken? Doe dit inspiratiemoment dan bij de start van je activiteit, als bezinning, wanneer de leden al aan tafel zitten. +/- 20 minuten

Vorm: Individueel en delen in duo, maar je creëert samen.

Benodigdheden:

- Blanco A4 blad + potlood of kopie van klavertje 4 (zie bijlage)
- Tijdschriften (met foto's en grote titels)
- Lijm + scharen (of scheuren kan ook)
- Klavertje 4 met vragen (1 of 2 per tafel, zie bijlage)

Werkwijze:

1. Binnenkomen en landen:

Bij het binnenkomen nemen de leden plaats aan tafel waar een blanco papier of kopie van klavertje 4 ligt.

Korte duiding door begeleider:

Net zoals het weer verandert, beleven ook wij verschillende gevoelens en momenten. Met dit klavertje vier staan we daar even bij stil. Zoek beelden en woorden die bij jou passen. Niets moet, alles mag. We nemen de tijd voor ons eigen verhaal en voor de verbinding met elkaar.

2. Zoeken in stilte (individueel):

- Klavertje 4: teken vier harten gericht naar één middelpunt of ga aan de slag met de kopie.
- Beantwoord de 4 vragen die in het klavertje staan (in volgorde): doe dit door één foto of woord uit te scheuren of knippen en kleef deze in het bijhorende blaadje.



Bijvoorbeeld: verdriet, woede, teleurstelling, schuld, opluchting, ... alle gevoelens kunnen.



3. Kleine babbels stimuleren:

Nodig warm uit om in duo te vertellen over welke betekenis de woorden en/of afbeeldingen hebben op het klavertje 4. Delen mag maar moet niet.

4. Afsluiting:

Hang alle klavertjes 4 aan een waslijn en benoem het als een klaverveld: een veld vol afwisseling maar ook veel overeenkomsten.

Tekst ter afsluiting:

In een veld vol klavertjes 4 lijken alle blaadjes op het eerste gezicht hetzelfde. Ze hebben dezelfde vorm, dezelfde groene kleur en groeien dicht naast elkaar. Toch is geen enkel klavertje precies gelijk. Het ene is iets groter, het andere donkerder van kleur of heeft een unieke tekening op de blaadjes. Juist die kleine verschillen maken elk klavertje bijzonder: samen vormen ze één geheel, maar ieder heeft zijn eigen karakter en manier van omgaan met de dingen des levens. Toch vormen ze samen één mooi groen veld.



6. Teksten en muziek om stil te staan

Doel: Stilstaan en een gevoel van verbondenheid creëren door het voorlezen van een tekst.

Duur: 5 à 10 min

Vorm: In groep, optioneel in duo.

Benodigheden: Tekst uitgeprint om voor te lezen en ev. voor alle aanwezigen (om mee naar huis te nemen).

Mogelijke werkwijzen:

- Start of eindig het ontmoetingsmoment of de vergadering met één van de teksten of het liedje van Stef Bos. Geef de tekst ev. mee als aandenken na de ontmoetingsactiviteit.
- Je kan de teksten of het liedje ook koppelen aan de bovenstaande inspirerende activiteiten.
- Je kan de mensen ev. ook vragen: Wat raakt je in deze tekst/dit liedje en waarom? Vertel dit aan de persoon die naast je zit. Op die manier bied je de kans om vanuit het woord, in gesprek te gaan over het thema eenzaamheid/verbondenheid.

Teksten:

Samen tegen eenzaamheid

Het begint waar iemand wordt opgemerkt:
een stille vraag naar hoe het écht gaat,
een blik die zegt: 'ik zie jou',
een gebaar dat toont: 'je hoeft het niet alleen te dragen'.

Kleine daden maken dat mensen zich gezien, gehoord en verbonden voelen.
In het kleine ontstaat het grote:
een hand die helpt, een stem die luistert, een blik die begrijpt.
Zo groeit nabijheid, zonder haast, maar met intentie.

Eenzaamheid is nooit van één iemand,
het is iets wat we samen kunnen verlichten.
Door tijd te maken voor elkaar,
door zorg te delen en verbinding te bouwen.

Verbondenheid werkt, telkens opnieuw.
Met warme contacten, aandacht voor noden,
ruimte om zin te zoeken en te vinden.
Samen vormen we een plek waar niemand onopgemerkt blijft.

Zie mij.
Noem mij.
Zeg me wie ik ben...

Mens worden
doe je niet alleen.
Het is iets wat gebeurt
met minuscule stapjes.
En nog het meest
door wie je bent
in de ogen van de ander.
Van wie je lief hebt.
Van wie je oproept.
Van wie met je meegaat.
Van wie op je blijft wachten.

Kris Gelaude

Jij bent de enige zoals jij, zei mijn moeder, en ik ben de enige zoals ik,
maar als ik jou nu een knuffel geef, dan ben je niet alleen en ik ben ook niet alleen.
Knuffel me dan maar, zei Ben, en hij omhelsde zijn moeder.
Zijn moeder knuffelde hem. Ze voelde zijn hart kloppen.
Ben voelde zijn moeders hart ook. Ze knuffelde hem zo hard als ze kon.
Nu ben ik niet alleen, dacht hij midden in de omhelzing, nu ben ik niet alleen.
Zie je wel, fluisterde zijn moeder.

En precies hiervoor is het omhelzen dus uitgevonden.

David Grossman
Uit: De omhelzing

Wikkel zachte woorden
Als een deken om me heen,
Zodat ik warmte voelen kan
En mij minder alleen.

#lizismore

Stef Bos - De Eenzaamheid (verkorte tekst)

[Link YouTube](#)

Je ziet haar op een feest
Ze voert het hoogste woord
Ze lacht en drinkt teveel
Ze praat en praat maar door

Ze loopt alleen naar huis
In het ochtendlicht
Door een stille stad en
Zoekt een evenwicht

Zij is een leeg perron
Zij is de laatste trein
Ze laat je denken
Aan wat nooit zal zijn

Zij is de onrust in de ogen
Van iemand die het heeft gemaakt
Die door lakeien wordt bewonderd
En zichzelf is kwijtgeraakt

De eenzaamheid
Ze staat onzichtbaar voor je ogen
Ze kijkt je aan van tijd tot tijd
De eenzaamheid

Zij is een bedelaar
Die om een aalmoes vraagt
Zij is de noordenwind
Die door de vlakte jaagt

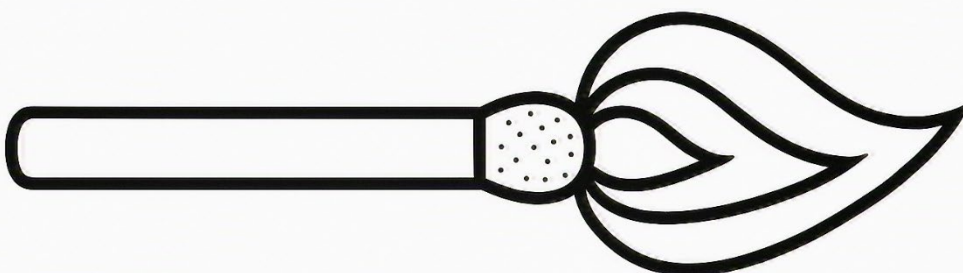
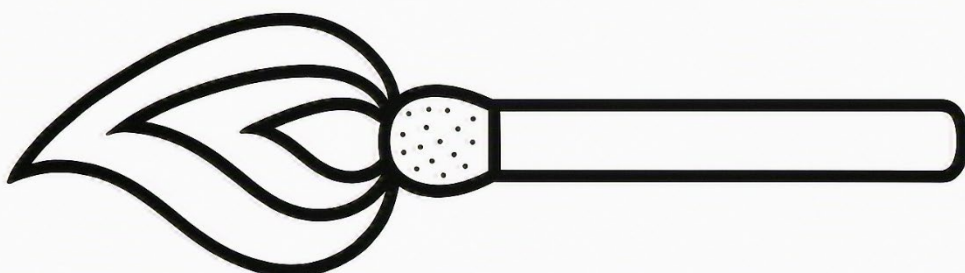
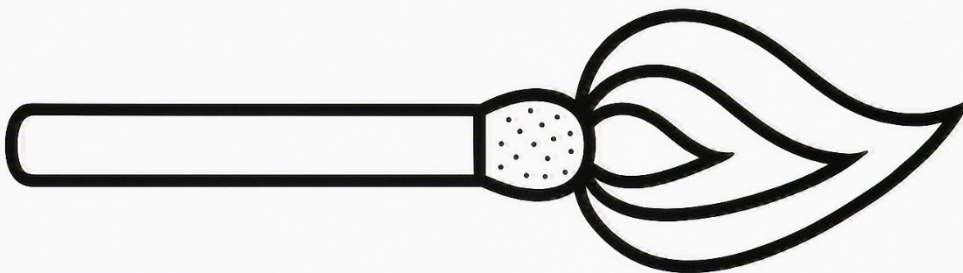
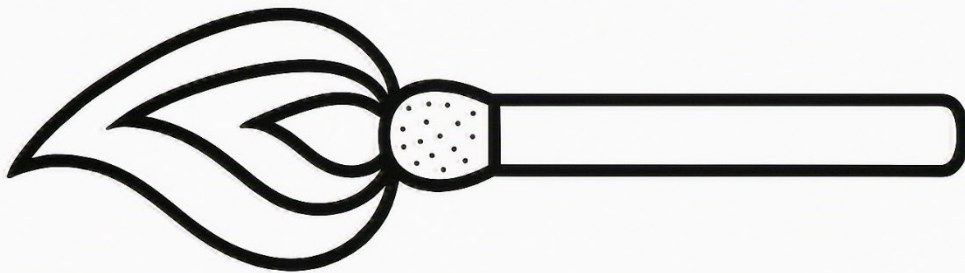
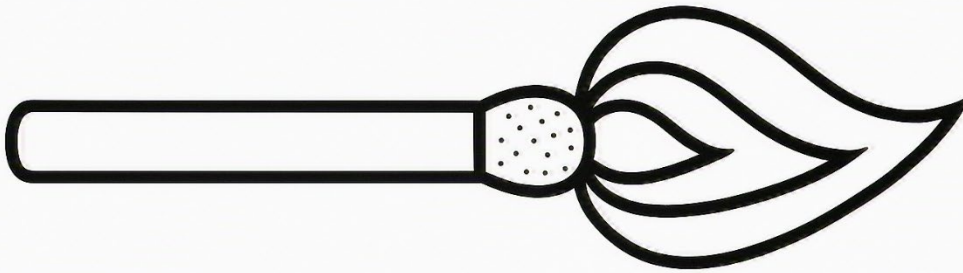
Zij kent de schaduwkant
Van wie de bloemen krijgt
Zij kent de binnenkant
Zij kent de kwetsbaarheid

Zij is Het lege huis
Waar de wind door waait
Zij is de laatste man
Die op de barricade staat

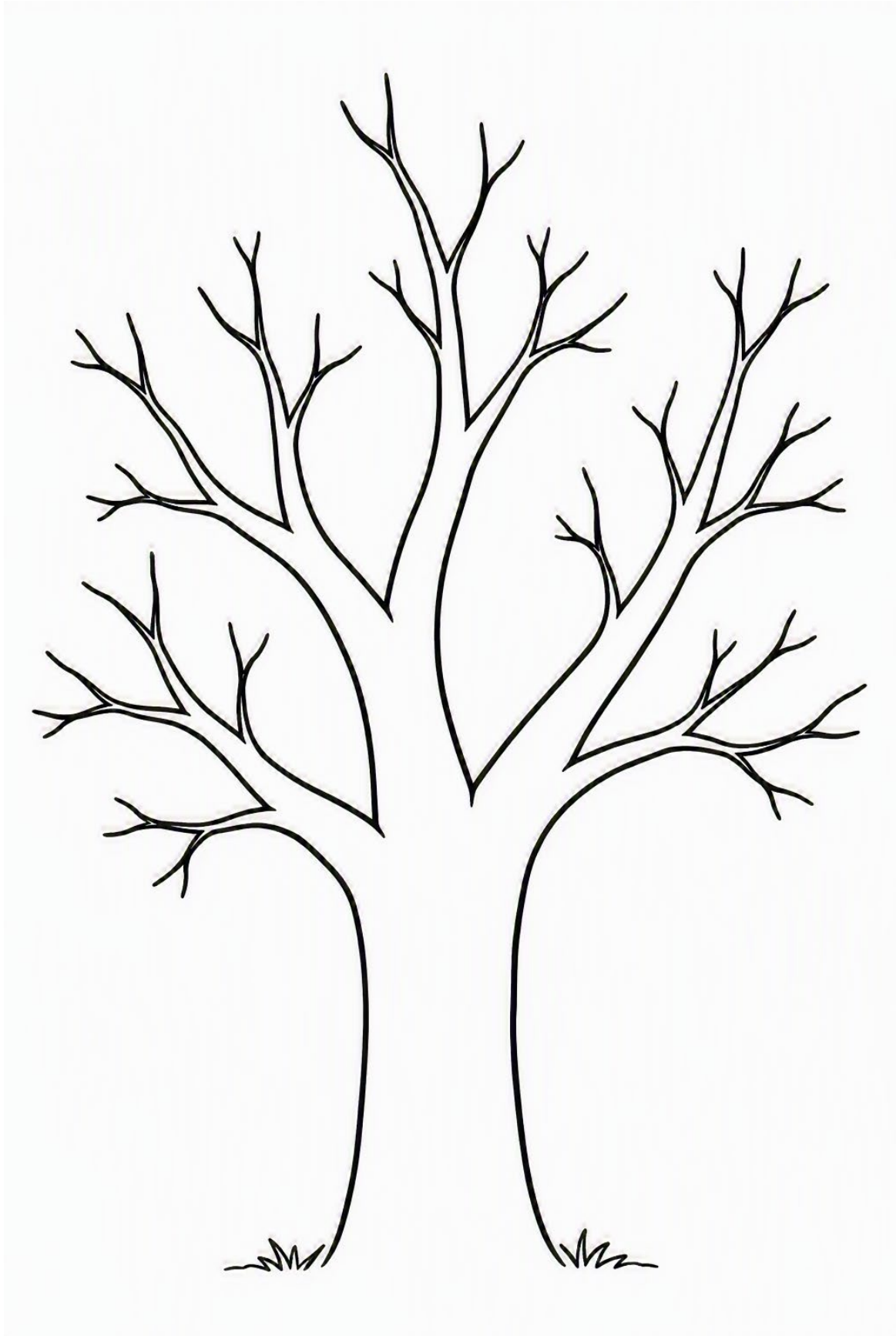
Zij is de trage tijd
Die geen wonden heelt
Zij is de rijke vrouw die drinkt
Omdat ze zich verveelt

De eenzaamheid
Ze gaat onzichtbaar door de wereld
Ze raakt je aan van tijd tot tijd
De eenzaamheid

Bijlage: lucifers



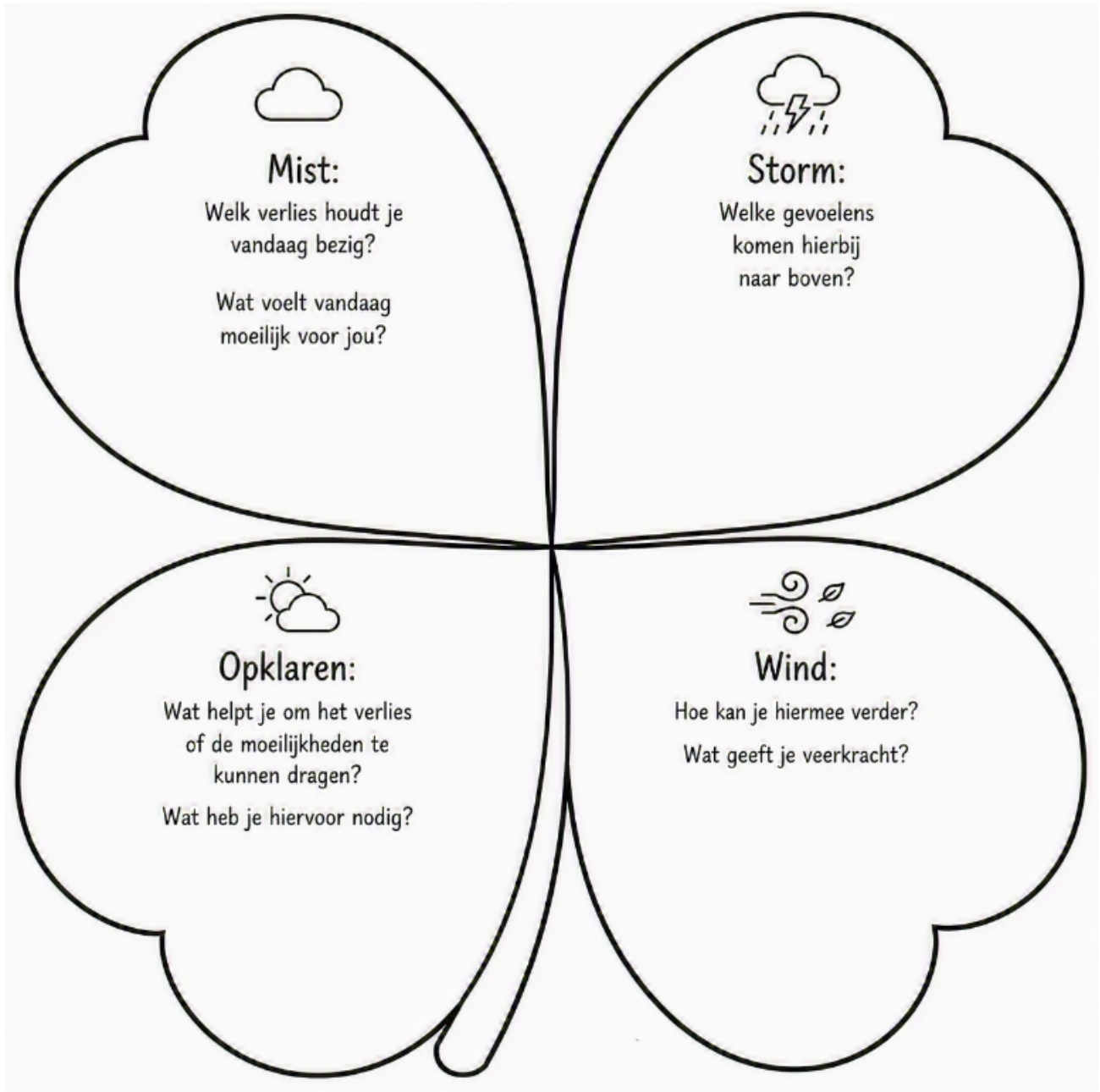
Bijlage: boom ter inspiratie



Bijlage: klavertje 4, om op tafel te leggen



Bijlage: klavertje 4, om foto's en woorden op te kleven



Deze zingevingsbundel is tot stand gekomen dankzij de Spirit Teams van Samana. De bundel mag alleen intern gebruikt worden voor Samana gerelateerde activiteiten.

Alle teksten zijn voorzien van bronvermelding, voor zover deze achterhaald kon worden. De afbeeldingen komen van de volgende bronnen: Stockafbeeldingen van Microsoft 365, Pexels.com en AI (Microsoft 365 Copilot).

Deze bundel werd zo zorgvuldig mogelijk samengesteld. Vind je een foutje, aarzel niet om dit te laten weten via zingeving@samana.be.