

WELKOM BIJ Samana



SAMEN STERK

Inhoudstafel

Voorwoord	3
Samana	5
Samana heeft een visie op een aantal maatschappelijke uitdagingen.....	6
- Eenzaamheid en isolement.....	6
- De complexe samenleving	6
- Iedereen mee	6
- Taboes doorbreken	6
- Mensen hebben nood aan zingeving	6
- Kwaliteit van leven.....	7
- Ziek zijn is van alle kleuren	7
- Nabijheid en presentie.....	7
De missie van Samana	8
Het Kairos Beleidsplan	9
Samana, de kracht van samen	11
- Basiswerking	12
- Vakantie met Samana.....	15
- Aanbod.....	18
Vrijwilligersovereenkomst / Organisatienota	21
- Belangenbehartiging	25
- Duo-werking	26
- Mantelzorg.....	28
De voordelen van vrijwilliger bij Samana	32
Dit is ook Samana	34

Colofon

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

Vormgeving: Samana
Druk: EVM Print nv

Verantwoordelijke uitgever:
Johan Tourné, Hingenesteeweg 57, 2880 Bornem

Voorwoord

Hartelijk welkom

We zijn blij jou te mogen verwelkomen binnen Samana. Fantastisch dat jij actief wil mee werken aan de realisatie van onze missie en het verbeteren van de levenskwaliteit van mensen met een chronische ziekte en hun mantelzorgers. Jouw inzet voor een warme, rechtvaardige en zorgzame samenleving doet ons deugd.

De eerste stappen zetten als vrijwillig medewerker in een vereniging is niet altijd even vanzelfsprekend. Daarom bieden we jou deze welkombrochure aan. Hierin ontdek je meer algemene info over onze vereniging. Naast het “hoe en waarom” van onze werking nemen we jou ook heel graag mee in de verschillende werkterreinen en projecten. Zoals je zal ontdekken heeft Samana een ruim en gevarieerd aanbod zodat we optimaal inspelen op de actuele noden van onze doelgroep.

Tevens bezorgen we via jou via deze weg onze organisatienota of vrijwilligersovereenkomst. Hierin staan jouw rechten en plichten als vrijwilliger vermeld. Omdat goede afspraken goede vrienden maken en ook omdat dit in de wet op het vrijwilligerswerk zo is voorzien.

Vrijwilligerswerk doen is goed voor jouw welzijn en het welzijn van anderen. Onderzoek wijst uit dat mensen die aan vrijwilligerswerk doen gelukkiger en positiever zijn, alsook verdraagzamer. Het helpt om zin en richting te geven aan het leven en lichamelijk gezond te blijven.

We heten je nogmaals van harte welkom in onze warme familie van 25.000 vrijwilligers en 145.000 leden. We doen er alles aan om jou op de beste wijze te ondersteunen in de engagementen die je opneemt zodat jouw talenten en competenties ten volle tot hun recht komen en je een fijn gevoel hebt bij al wat je onderneemt in onze vereniging.

We wensen jou veel deugddoende, inspirerende contacten en veel voldoening in het engagement dat je opneemt in onze vereniging.

Warme groeten.

Johan Tourne
Directeur

Sonja Becq
Algemeen voorzitter

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

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

WAT BETEKENT SAMANA VOOR MIJ?

“ Samana?
Ik word daar warm van!

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

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



Samana

Samana is een vereniging van én voor mensen met een chronische ziekte of zorgnood, hun mantelzorgers en vrijwilligers.

SAMEN KAN JE MEER DAN ALLEEN. DAAROM WERKEN WE BIJ SAMANA AAN:

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

MENSEN VERENIGEN

“Na een ongeluk werd ik van iedereen afhankelijk en kwam ik in een andere wereld terecht. Ik leerde toen ook Samana kennen en werd gevraagd te helpen bij enkele administratieve taken. Wat ik met plezier aangenomen heb, want op die manier werd ik terug ergens bij betrokken en leerde ik nieuwe mensen kennen. Het belangrijkste wat Samana doet is mensen verenigen. Ziekte of beperking maken het naar buiten komen niet makkelijk. En dat is nu net waar het bij Samana om draait: via allerlei activiteiten mensen terug samen brengen, verenigen.”

STEUN VAN LOTGENOTEN

“Het terugvinden van het sociale contact na een heel lange tijd chronisch ziek te zijn. Vooral het gevoel hebben dat je echt niet alleen staat met je pijn en dat je heel veel steun aan lotgenoten kunt hebben.”

IN VERBINDING MET ELKAAR

“Ik zorg voor mijn man met dementie en nam deel aan een ontmoetingsgroep voor mantelzorgers. Sommige onderwerpen zijn mij bijgebleven. Maar ook elkaars verhaal beluisteren, zorgt voor verbinding. Ik voelde mij niet meer alleen staan in de zorg. Het doet deugd je ervaringen te kunnen delen met andere mantelzorgers.”

NIET ZICHTBAAR

“Je ziet niet aan me dat ik ziek ben en dat is vaak frustrerend omdat je op weinig begrip van je omgeving kan rekenen. ‘Die is niet echt ziek’, zie je mensen vaak denken, terwijl ik juist heel veel rekening moet houden met mijn beperkingen. Dat ondervinden vele chronisch zieke mensen met een niet zichtbare beperking.”

Samana heeft een visie op een aantal maatschappelijke uitdagingen

Eenzaamheid en isolement

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

De complexe samenleving

Samana wil mensen weerbaar maken om in het **kluwen van de gezondheidszorg** hun weg te vinden. Tegelijk dringt Samana aan op een simpelere wet- en regelgeving en gratis basisgezondheidszorg.

Iedereen mee

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

Taboes doorbreken

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

Mensen hebben nood aan zingeving

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



Kwaliteit van leven

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

Ziek zijn is van alle kleuren

Samana is er **voor iedereen**. Samana geeft kracht aan iedereen.

Nabijheid en presentie

Wie ziek of zorgbehoevend wordt, heeft men minder sociale contacten. Samana wil overal **meer nabij en present zijn**, als antwoord op een groeiende eenzaamheid.



De missie van Samana

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

Daarom werken we aan

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

Ieders vrijwillig engagement is daarbij cruciaal.

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



Het Kairos Beleidsplan

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

Dat maakt meteen ook dat de werking meetbaar is: zijn de doelstellingen op het einde van de beleidsperiode ook daadwerkelijk gerealiseerd? Zodat er eventuele lessen kunnen getrokken worden voor bijsturing. Het huidige Kairos beleidsplan geeft de prioriteiten aan voor Samana voor de periode 2021 - 2025.

Ervaringsdeskundigheid

Chronisch zieke mensen en mantelzorgers kunnen, vanuit hun eigen ervaring, andere mensen in dezelfde situatie een stukje op weg zeten. Deze ervaringsdeskundigheid moet ook leiden tot

beleidsvoorstellen die werk maken van een samenleving die minder ziek maakt, waar inclusie voorop staat, zorg geven gewaardeerd wordt en waar chronisch ziek zijn niet meer tot armoede leidt.



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

Naambekendheid

Als mensen ons niet kennen, dan weten ze niet wat we doen, kunnen ze niet aansluiten. Als we met meer zijn kunnen we zwaarder wegen op het beleid,

zal onze belangenbehartiging ook meer effect hebben. Een grotere naamsbekendheid is ontzettend belangrijk en nodig. Daar maakt Samana werk van.



Ik denk dat we Samana plaatselijk meer zichtbaar moeten maken. Wat doen we en voor wie? En daaraan ook gekoppeld de oproep naar iedereen om mee te werken aan een zorgzame samenleving. Want dat zal in de toekomst meer dan ooit nodig zijn.

Eenzaamheid

Chronisch zieke mensen en mantelzorgers zijn erg kwetsbaar voor eenzaamheid. Het is dan ook bijna de logica zelve dat we dit als één van de speerpunten in onze werking erkennen.

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



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

Presentie

Presentie gaat om *er zijn* voor de ander. Alles draait om een goede en nabije relatie, om zorg, om waardigheid, om wederkerigheid. Presentie maakt de werking van Samana uniek. De kracht van Samana zit net in het 'gewoon zijn'. In het kleine, authentieke ontmoeten, dat zo

eenvoudig klinkt, maar niet altijd evident is. Samana wil in de toekomst nog sterker inzetten op presentie. Want dat wederkerig contact geeft zin aan het leven van mensen met een chronische ziekte, maar ook aan dat van vrijwilligers.



Huisbezoek is toch zo belangrijk. Gewoon even een praatje maken, zodat de mensen kunnen zeggen: ik ben blij dat ik iemand gezien heb, dat ik even mijn verhaal mocht doen.

Dromen

Samana wil mogelijk maken wat voor mensen met een chronische ziekte of hun mantelzorgers onmogelijk lijkt. Samana wil haar aanbod nog sterker laten aansluiten op de wensen van haar doelgroep.

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



Het volledige beleidsplan
is te lezen op onze website

www.samana.be

DE KRACHT VAN SAMEN



Samana, de kracht van samen

Geloof in de kracht van mensen staat centraal in Samana. Samana wil chronisch zieke mensen en hun mantelzorgers sterker en weerbaarder maken. En hen steunen in de uitbouw van een kwaliteitsvol leven.

Samana wil mensen met een chronische ziekte volwaardig laten deelnemen aan het maatschappelijk leven, waarbij we uitgaan van de totale gelijkwaardigheid tussen alle betrokkenen.

De inzet van vele mensen samen, ziek of gezond en ieder volgens de mogelijkheden, maakt van Samana een krachtige beweging waarop iedereen kan rekenen.

Om onze doelstelling te realiseren, versterken we de weerbaarheid van mensen met een chronische ziekte en hun mantelzorgers, met de hulp van meer dan 25.000 vrijwilligers, vanuit deze vijf werkingsuitzichten:

1. **Basiswerking**
2. **Vakanties**
3. **Aanbod en belangenbehartiging**
4. **Duo-werking**
5. **Mantelzorg**

► Basiswerking

BUURT

Samana is actief in ruim 1.100 in Vlaanderen. Plaatselijke vrijwilligers organiseren een divers aanbod van activiteiten voor chronisch zieke en zorgbehoevende mensen, afgestemd op hun interesses, wensen en noden. Iedereen die nood heeft aan het aanbod van Samana is welkom. We vormen een plaatselijk en zorgend netwerk voor chronisch zieke mensen en mantelzorgers en leveren zo een belangrijke bijdrage aan een zorgzaam buurtleven.

CONTACT

Leven met een langdurige ziekte is een ingrijpend gebeuren en niet altijd even eenvoudig. Daarom heeft men soms echt wel behoefte aan een luisterend oor en een helpende hand. Aan een bondgenoot die prettige, maar ook moeilijke momenten deelt. Mensen met een chronische ziekte of zorgnood, dreigen sneller te vereenzamen. Het regelmatige bezoek van een Samana-vrijwilliger doorbreekt het isolement en herstelt het contact met de samenleving.

ONTMOETING

Chronisch zieke mensen zien hun sociale contacten verschrallen. Dat sociaal isolement verhelpen we met een gevarieerd plaatselijk activiteiten aanbod. We doen dat op maat van chronisch zieke mensen. Op het programma van een plaatselijke afdeling staan bijvoorbeeld uitstappen, informatie en vormingsmomenten, creatieve activiteiten en ontmoetingen.

Er zijn ook tal van creaclubs, die geregeld bij elkaar komen.

NIEUWE GROEPEN.

Droom jij ervan je buurt warmer te maken? Vanuit de goesting en de talenten van mensen wil Samana nieuwe basiswerkingen opstarten waarin mensen samengebracht worden om op die manier te bouwen aan een warme samenleving.

Buurtvrijwilliger

Als buurtvrijwilliger help je mee bouwen aan een warme buurt samen met een groep vrijwilligers uit jouw buurt. Je brengt regelmatig een bezoek aan huis, je organiseert mee activiteiten die mensen met elkaar verbinden of je doet een boodschap voor diegene die zelf niet meer naar de winkel kan. Je bepaalt zelf in samenspraak met de vrijwilligerswerking uit jouw buurt, wanneer je je engageert.





STEUN EN TOEVERLAAT

“Mijn echtgenoot is vele jaren ziek geweest. Annie van Samana is al die jaren op bezoek gekomen. Gewoon om te luisteren en er te zijn. Toen de ziekte genadeloos toesloeg, keken we uit naar die wekelijkse bezoeken. We hebben altijd veel steun gekregen van haar. Zij bracht een beetje licht in die moeilijke periode. Zij is tot het einde toe blijven komen en was ook mijn steun en toeverlaat. “

DRIE VRAGEN AAN

MIEKE

PLAATSELIJKE VRIJWILLIGER



De moeder van Mieke is lid van Samana geweest. En zelf was ze ook vrijwilliger bij een aantal verenigingen. Logisch bijna dat Mieke, toen de plaatselijke afdeling van Samana dringend op zoek was naar nieuw vrijwilligers om het voortbestaan van de afdeling te garanderen, zich engageerde.

1. Waarom vrijwilliger worden?

“Vrijwilliger zijn, dat zit in ons. Op een bepaald moment lanceerde de plaatselijke afdeling van Samana een dringende oproep: als er geen nieuwe vrijwilligers gevonden werden, zou de afdeling noodgedwongen moeten stoppen. Mijn man en ik wilden niet dat Samana daardoor zou moeten stoppen. We hadden immers zelf ondervonden toen mijn moeder ziek was, hoe belangrijk die bezoeken voor

chronisch zieke mensen zijn. Ze zei dan altijd: 'je weet niet hoeveel deugd het doet als er eens iemand langskomt'.

En dus heb ik gehoor gegeven aan die oproep en voor ik het goed en wel besepte was ik voorzitter van de afdeling.

Ook haar man Paul engageerde zich als Samana-vrijwilliger, niet alleen plaatselijk maar ook in de vakanties. Wat antwoordt hij als mensen hem vragen waarom hij zoveel tijd in Samana steekt?

Paul: "Ik wil iets betekenen voor anderen. En zonder dat je erom vraagt krijg je zelf veel terug: een zinvolle tijdsbesteding, de voldoening iets te betekenen voor anderen, sociaal contact en nieuwe vrienden."

2. Wat houdt je engagement als vrijwilliger in?

"Wij hebben een ploeg van vrijwilligers die op huisbezoek gaat, mee de ontmoetingsnamiddagen organiseert of komt helpen wanneer we op uitstap gaan of bij een feest. Omdat ik zelf ook mantelzorger was van mama, weet ik hoe belangrijk het is om ook plaatselijk voldoende aandacht te hebben voor de mantelzorgers en hen te betrekken bij het huisbezoek en de ontmoetingsactiviteiten. Ik probeer wel zoveel mogelijk taken te verdelen, zodat het ook voor ons haalbaar blijft."

3. Zou je anderen aanraden Samana-vrijwilliger te worden?

"Ik ken iedereen hier in het dorp. Dat is echt een voordeel, want zo kan je gericht mensen aanspreken en vragen of ze een engagement in Samana zien zitten. Belangrijk daarbij is dat je hen dan niet overdoordert met taken, maar hen rustig de tijd geeft te groeien in hun engagement en te kiezen voor die taken die aansluiten bij hun interesses en mogelijkheden. Daarom moet je goed uitleggen wat vrijwilliger zijn in Samana, inhoudt. Maar ook dat je vanuit je eigen enthousiasme als vrijwilliger vertelt over alle kansen die je daardoor krijgt om mensen te leren kennen, je nuttig te voelen of nieuwe vrienden te maken."



JE MOET HET GEWOON DOEN

Ik geef gerust toe dat ik eerst niet goed durfde 'ja' zeggen toen ik gevraagd werd om op huisbezoek te gaan bij zieke mensen. Hoewel ik geen grote babbelaar ben, wou ik het toch eens proberen. En dat is reuzegoed meegevallen, vooral omdat ik onmiddellijk begreep dat het op de eerste plaats belangrijk is om goed te luisteren. Mensen die chronisch ziek zijn raken vlug geïsoleerd en worden vaak eenzaam. Als er dan iemand regelmatig op bezoek komt, maakt dat voor hen echt het verschil. En weet: het is allemaal niet zo moeilijk. Je moet het gewoon maar doen!

► Vakantie met Samana

ZORGELOOS OP VAKANTIE.

Samana helpt mensen met een chronische ziekte, mensen met lichamelijke beperkingen en hun mantelzorgers om te blijven reizen, de wereld te ontdekken, op adem te komen of te herbronnen. Daarbij staat een goede zorgondersteuning door deskundige vrijwilligers en verpleegkundigen centraal.

Ons jaarlijks gevarieerd aanbod telt ruim 150 groepsvakanties. Denk maar aan een vakantie aan de kust in aangepaste vakantiecentra, een avonturenreis naar Marokko, een toeristische vakantie in Spanje of een vakantie voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

LIEVER OP MAAT?

Chronisch zieke mensen kunnen ook individueel of met hun gezin op vakantie gaan. Samana zorgt dan voor een aangepast verblijf en zorgondersteuning in de eigen taal.

Ook uit ons hedendaags bedevaartsaanbod naar Lourdes, putten chronisch zieke mensen kracht en inspiratie.

Vakantievrijwilliger

Als vakantievrijwilliger maak je samen met een ploeg van vakantiegangers onze Samana-vakanties compleet door mee voor de vakantieganger te zorgen.

Voor je vertrekt krijg je een korte basisopleiding als voorbereiding. Je kiest zelf aan welke vakantie je wil deelnemen, volgens jouw interesses en beschikbare tijd.





DRIE VRAGEN AAN

SUZANNE VAKANTIEVRIJWILLIGER

Suzanne is verpleegkundige en heeft tot haar pensioen in de zorg gewerkt. Samana leerde ze eerder toevallig kennen. Vooral de vakanties spraken haar aan omdat het engagement als vakantie-vrijwilliger nauw aansluit bij haar beroepservaring.

1. Waarom vrijwilliger worden?

“Ik had een drukke baan, een groot gezin en altijd mensen om me heen. Eens met pensioen viel dat allemaal een beetje weg en miste ik die sociale contacten. En ook: in mijn job heb ik me steeds bijgeschoold en nieuwe ervaringen en vaardigheden verworven. Dat wilde ik niet verloren laten gaan. Ik wil mijn kennis en deskundigheid ten dienste blijven stellen van anderen. Mijn engagement als vakantie-vrijwilliger is de perfecte combinatie van dat alles.”

2. Wat houdt je engagement als vrijwilliger in?

“Als vakantie-vrijwilliger maak je de vakantie van de deelnemers mogelijk. Dat houdt ondermeer in dat je helpt bij de verzorging van wie dat nodig heeft. Voor mij als verpleegkundigen was dat niet moeilijk, maar ik kan me inbeelden dat dit niet evident is voor wie nooit zorg heeft gegeven.

Gelukkig worden nieuwe mensen niet aan hun lot overgelaten en krijgen zij vooraf een gedegen voorbereiding en vorming. Maar ook tijdens de vakantie vormen de vrijwilligers één ploeg en helpen zij elkaar waar nodig. Wat me het meeste aanspreekt is dat je samen vakantie maakt: zieke en gezonde deelnemers. Als vrijwilliger geef je veel, maar je krijgt minstens evenveel terug!”



ONVERGETELIJK

Vooral de kleinschalige vakanties spreken me aan. In een kleine groep kan men meer inspelen op de verschillende wensen van de vakantiegangers en dat vind ik erg belangrijk. De begeleiding door de vrijwilligers is fantastisch: niets is hen te veel. De verzorging, toch een voorwaarde voor mensen die helemaal afhankelijk zijn van hulp, is prima geregeld. Ook wanneer de accommodatie niet perfect aangepast is, wat in het buitenland soms het geval is, zullen zij er alles aan doen om die drempels weg te werken.

Het is altijd mijn droom geweest naar het antieke Griekenland op vakantie te kunnen gaan. Ik dacht, na de hersenbloeding, dat ik deze droom kon opbergen. Niet dus! Het is een onvergetelijke reis geworden, waarvan ik nu nog geniet.

3. Zou je anderen aanraden Samana-vrijwilliger te worden?

“Zeer zeker! Door je engagement maak je mogelijk, wat voor sommigen niet meer mogelijk is. Daardoor voel je je nuttig en nodig en dat is een goed gevoel. Maar er is meer: het contact met alle deelnemers en vrijwilligers, de vakantiesfeer, het samen op reis zijn, nieuwe dingen ontdekken, ... maken dat je zelf ook een fijne tijd beleeft.

Samana heeft verschillende vakanties, zodat je de keuze hebt tussen die vakanties die het beste aansluiten bij je interesses, vaardigheden en mogelijkheden.

Voor mij betekent mijn engagement als vakantie-vrijwilliger dat ik zinvol bezig kan zijn en dat kan ik iedereen aanraden.”



► Aanbod

Samana maakt mensen met een chronische ziekte sterker en weerbaarder door aandacht te hebben voor zelfzorg en de eigen kracht van mensen. Chronisch zieke mensen ervaren een grote nood aan informatie, zowel op medisch, sociaal, wetgevend, financieel als psychosociaal vlak. Steun vinden bij lotgenoten is voor hen erg belangrijk.

Samana zet daarom in op de veerkracht van mensen met een chronische ziekte met een ruim aanbod van infosessies en cursussen. Van eenmalige sessies die wegwijs maken in alle beschikbare tegemoetkomingen en voorzieningen tot meerdelige vormingen rond creatieve zelf-expressie en zelfzorg.

Onthaalvrijwilliger

Als onthaalvrijwilliger ben je de gastheer of gastvrouw tijdens de cursussen en infosessies voor mensen met een chronische ziekte of mantelzorgers. Je helpt iedereen op weg en helpt deelnemers als ze specifieke noden hebben.



“ Ik heb onlangs deelgenomen aan een meerdaagse Samana-cursus eutonie. Dit heeft me enorm veel deugd gedaan. Ook de boeiende gesprekken die ik had met de andere deelnemers, het begrip, het echte luisteren naar elkaar. Dat deed mij nog het meeste deugd.

“ Bij de cursus ‘Ontdekken wie je echt bent’ ben ik veel nieuwe en leerrijke inzichten tegengekomen. Mijn zelfvertrouwen werd terug aangewakkerd door de bekwame lesgever en de rustige setting van het cursusgebeuren.

DEELNEMERS GETUIGEN

“ Door het volgen van enkele Samana-cursussen ben ik op weg gezet naar een evenwicht in mijn denken, voelen en zijn in mijn ziekte proces.

“ Ik heb aan de cursus enkele bondgenoten over gehouden, waar ik nu regelmatig contact mee heb.

“ De lesgeefster wist mij door haar enthousiasme vrij te maken van mijn zorgen.

DRIE VRAGEN AAN

ANNE ONTHAALVRIJWILLIGER



Anne werkte als opvoedster tot een ongeluk daar een einde aan maakte. Er volgde een periode van zoeken, leren omgaan met haar beperking. “Wie ziek is of met een beperking door het leven moet, komt in een andere wereld terecht,” zegt ze. “En het vraagt heel wat tijd om daarin je weg te vinden, je leven terug op de sporen te krijgen.”

1. Waarom vrijwilliger worden?

“Ziek zijn of leven met een beperking. Je bent daar niet mee bezig tot je ermee geconfronteerd wordt. En dan moet je alles zelf uitzoeken, want niemand komt je vertellen hoe het verder moet. Gelukkig zit het in mijn karakter om niet bij de pakken te blijven zitten en heb ik zelf initiatief genomen.

Zo ben ik bij het aanbod van Samana terecht gekomen. Ik heb heel wat cursussen gevolgd en dat was magisch. Ik heb daar enorm veel aan gehad.

Als je ziek bent, is er steeds het gevaar dat je geïsoleerd raakt, dat je de voeling met de samenleving verliest. Door Samana ben ik terug maatschappelijk betrokken geraakt. De volgende stap was dat ik me wilde engageren, een bijdrage leveren aan de samenleving. Ook als zieke persoon. Iedereen wil tenslotte is achterlaten, zinvol bezig zijn! En zo ben ik onthaalvrijwilliger geworden en heb ik me verder geëngageerd in de werking rond belangenbehartiging van Samana.”

2. Wat houdt je engagement als vrijwilliger in?

“Als onthaalvrijwilliger heb je een goed omliggende taak. Zo zorg je voor de praktische zaken, zoals het klaarzetten van de zaal, zorgen voor de koffie, de lesgever inleiden, pauzes bewaken, enz. Het belangrijkste is echter dat je aanwezig bent, dat je er bent voor de deelnemers. Dat je de praktische problemen oplost wanneer die zich voordoen, maar vooral dat je naar hen luistert. Zo’n cursus brengt soms wat teweeg bij mensen en dan is het goed dat ze bij iemand terecht kunnen om hun hart te luchten. Het helpt natuurlijk dat ik dezelfde ervaring met hen deel. Daardoor kan ik soms mensen helpen, hen aanmoedigen hun grenzen te verleggen, initiatief te nemen, zodat ze sneller hun weg zullen vinden.”

3. Zou je anderen aanraden Samana-vrijwilliger te worden?

“Als vrijwilliger heb ik iets om naar toe te leven, naar uit te kijken. Ik ben zo dankbaar dat ik vrijwilliger kan zijn. Het is ongelooflijk hoeveel energie je krijgt van mensen wanneer je open staat voor elkaar. Als vrijwilliger ervaar je veel positiviteit, leer je van elkaar, werk je samen aan hetzelfde doel en kan je op elkaar rekenen. Daar wordt je zelf beter van, groei je als mens. Het is een geschenk dat je mensen kan helpen om terug de kracht in zichzelf te ontdekken. Ik word echt blij van vrijwilliger te zijn!”



ZORG DRAGEN VOOR JEZELF

Ik heb vooral geleerd dat we een kostbaar lichaam hebben en dat zorg dragen voor jezelf een vereiste is om steviger in dit leven te staan, weerbaarder, bewuster en met aandacht. Ik heb ook geleerd dat vanuit een kwetsbaarheid in het leven staan geen schande is. Meer zelfs, dat het een meerwaarde kan worden.

Vrijwilligersovereenkomst / Organisatienota

Vrijwilligersovereenkomst

Sinds 21 april 2019 is een nieuwe vrijwilligerswet van kracht die de rechten van de vrijwilliger vastlegt: het statuut van de vrijwilliger. Je rechten als vrijwilliger, zoals wettelijk voorgeschreven, zijn gebundeld in een organisatienota.

1. GEGEVENS

De vzw Samana is gevestigd in Brussel.
Haachtsesteenweg 579 PB 40
1031 Brussel
Tel. 02 246 64 64
info@samana.be
www.samana.be





2. MISSIE

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

Daarom werken we aan:

- Warm sociaal contact en het opbouwen en verstevigen van sociaal netwerk
- Het voeden van geluk, welzijn en draagkracht
- Het verdedigen van belangen waarbij getuigenissen en ervaringsdeskundigheid van CZM en mantelzorgers centraal staan Ieders vrijwillig engagement is daarbij cruciaal.

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



In de uitbouw van de vereniging wordt Samana gedreven door volgende waarden:

- We zijn open van geest, want verscheidenheid verrijkt. Samana heeft respect voor ieders 'zijn', er is waardering voor één ieder. We doen dit vanuit een houding van presentie¹, oprecht en aandachtig aanwezig zijn bij mensen.
- De zwaksten en meest kwetsbaren zijn onze VIP's. Dit is een duidelijke keuze, we komen op voor hen en willen dat ieders rechten gevrijwaard worden en blijven. We worden gedreven door solidariteit, inclusie, niemand uitsluiten, geen drempels, sociale verantwoordelijkheid en een sterk rechtvaardigheidsgevoel.
- Samen kan je meer dan alleen. We kiezen voor positieve samenhang, samenwerking, zorg voor mekaar en verbondenheid.
- We gaan uit van de kracht van mensen.
- Engagement is onze drijfveer. We zijn genereus, altruïstisch, geven belangeloos tijd en aandacht. Samana geeft aan iedereen kans op een engagement.



Juridisch statuut

Samana is een vereniging zonder winstoogmerk (vzw)

Verantwoordelijken

- Sonja Becq, voorzitter
- Johan Tourné, directeur

Verzekeringen

Samana sloot een verzekering af met de volgende elementen:

- 1 Een verzekering burgerlijke aansprakelijkheid en rechtsbijstand voor alle vrijwilligers en deelnemers.
- 2 Een verzekering lichamelijke ongevallen van vrijwilligers. De deelnemers zijn voor behandelingskosten verzekerd. De verzekeringen gelden alleen tijdens of onderweg naar en van opdrachten of activiteiten voor Samana. De verzekering is afgesloten bij DVV, met als polisnummer: 11/1531557.
- 3 Waarborg burgerlijke aansprakelijkheid voor vrijwilligers die door een fout of onvoorzichtigheid schade berokkenen aan anderen of hun bezit. De verzekering is afgesloten bij DVV, met als polisnummer: 11/1531557.
- 4 Waarborg rechtsbijstand : De verzekering is afgesloten bij DVV, met als polisnummer: 11/1531557.
- 5 Als plaatselijke afdeling bestaat er de mogelijkheid om aan te sluiten bij de nationale polis omnium personenwagens zodat ook vrijwilligers voor hun verplaatsingen met de eigen wagen verzekerd zijn. De verzekering is afgesloten bij DVV, met als polisnummer: 14/4217.031.
- 6 Medische en paramedische beroepen zijn extra verzekerd voor beroepsaansprakelijkheid. De verzekering is afgesloten bij DVV, met als polisnummer: 11/1514430. Zie bijlage 1 voor meer gedetailleerde info.

Vergoedingen

- De vzw Samana of haar aangesloten afdelingen betalen geen vergoeding voor het vrijwillige engagement.
- De vzw Samana kan vrijwilligers wel vergoeden voor de reële kosten, gemaakt voor de vereniging, op basis van onkostennota's met de nodige bewijsstukken.
- Een vrijwillige lesgever ontvangt de wettelijke, forfaitaire vrijwilligersvergoeding. Deze wordt niet overschreden van het wettelijk bedrag. Het is de verantwoordelijkheid van de vrijwilliger om te controleren dat het wettelijk maximum (van al zijn/haar vrijwillige engagementen samen) niet overschreden wordt. Meer informatie hieromtrent is te vinden op: <https://www.vlaanderenvrijwilligt.be/wetgeving/kostenvergoedingen/>

Uitkeringsgerechtigde vrijwilligers

Volgens de nieuwe wet is vrijwilligerswerk voor uitkeringsgerechtigden, vooral bruggepensioneerde en werkzoekende vrijwilligers, gemakkelijker geworden dankzij versoepelde administratieve formaliteiten. De betrokkenen geven hun vrijwilligerswerk vooraf schriftelijk aan bij de gewestelijke directeur van de RVA aan de hand van formulier C45 B. Zonder tegenbericht hebben ze na twee weken automatisch een goedkeuring.

Pensioengerechtigden moeten alleen activiteiten met een voordeel als toegelaten arbeid opgeven maar vrijwilligerswerk is onbezoldigd.

Ook voor arbeidsongeschikte of invalide vrijwilligers is niets veranderd. Ze hebben de goedkeuring van de adviserend geneesheer van het ziekenfonds nodig. Die moet verklaren dat het vrijwilligerswerk verenigbaar is met de algemene gezondheidstoestand van de betrokkene.

Geheimhoudingsplicht

Als een persoon met een chronische ziekte of mantelzorger persoonlijke informatie meedeelt aan een vrijwilliger, dan mag die de informatie niet verspreiden zonder toestemming van de betrokkene, volgens artikel 458 van het strafwetboek over geheimhoudingsplicht. Bespreking van het huisbezoek in de afdeling is wel mogelijk want dat is noodzakelijk voor de kwaliteit van het huisbezoek. Als ziekenbezoeker voer je de bespreking natuurlijk in alle discretie. Ook in de vrijwilligersploeg moet iedereen zich houden aan de geheimhoudingsplicht ten opzichte van derden die geen vrijwilliger zijn van de afdeling.

Recht op privacy en GDPR-regelingen

De persoonlijke gegevens van mensen met een chronische ziekte, mantelzorgers of vrijwilligers zullen uitsluitend gebruikt worden om hen op de hoogte te houden van onze werking. Ze worden in geen geval aan derden meegedeeld. Iedere persoon heeft het recht om kennis te nemen van zijn/haar gegevens die in onze bestanden werden opgenomen. De gegevens kunnen kosteloos verbeterd of geschrapt worden. Zonder uitdrukkelijke toestemming kunnen de persoonsgegevens niet doorgegeven worden. De gegevens worden geschrapt wanneer je niet meer actief bent als vrijwilliger.

Giften, schenkingen

Als vrijwilliger van Samana aanvaard je geen financiële giften of schenkingen van langdurig zieke of zorgbehoevende mensen waarmee je contact hebt vanuit het Samana-engagement. Mogelijke giften of schenkingen die dit engagement willen honoreren, worden steeds overgemaakt aan de globale Samana-werking.

Integriteit

Integriteit is een belangrijk kwaliteitsaspect binnen de werking Samana. Onder integriteit verstaan we elk gedrag dat een persoon of organisatie morele, psychische, fysieke of financiële schade toebrengt. Dit gedrag wordt niet getolereerd, Samana zal hier dan ook steeds gepast tegen optreden. Schendingen van deze integriteit kunnen signaleerd worden op klachten@samana.be

Klachten

Indien je een klacht hebt over de werking van Samana dan kan je deze steeds melden aan klachten@samana.be. Jouw klacht wordt dan steeds met de grootste zorg en discretie behandeld. Tevens zullen we hier de nodige werkpunten uit weerhouden om onze werking te optimaliseren.

► Belangenbehartiging

Meedenken over beleid, recht op inspraak en invloed uitoefenen vanuit de ervaringsdeskundigheid van mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers, dat wil Samana bereiken met de werking belangenbehartiging.

Een effectieve belangenbehartiging laat het beleid beter aansluiten bij de behoeften en knelpunten die zij in hun dagelijks leven ervaren.

In Vlaanderen leven meer dan 100 000 mensen met een chronische ziekte en hun gezin in armoede of worden ze geconfronteerd met zware medische kosten of andere specifieke hindernissen die hun levenskwaliteit beperken.

Vanuit de ervaringsdeskundigheid van mensen met een chronische ziekte wordt er gewerkt rond de thema's die hen aanbelangen, zoals bijvoorbeeld: volwaardig vakantiegeld, betaalbare en toegankelijke gezondheidszorg, mobiliteit en toegankelijkheid, re-integratie, positieve beeldvorming van mensen met een chronische ziekte, patiëntenrechten, empowerment, actieve participatie in de zorg, enz.

Samana behartigt ook de belangen van mantelzorgers en zet in op hun maatschappelijke erkenning, waardering en respect. Samen met mantelzorgers ontwikkelt Samana voorstellen die hun situatie moeten verbeteren en trachten we voldoende draagvlak te realiseren om de positie van de mantelzorger in de thuiszorg te versterken.



“Ik ben al heel wat jaren noodgedwongen thuis door ziekte. Ik leerde Samana kennen en engageerde me in de belangenbehartiging. Wij werken rond maatschappelijk erg relevante thema's. Persoonlijk haal ik daar ook veel voldoening uit. Ik word uitgedaagd intellectueel bezig te blijven en dat vind ik erg belangrijk.

Vanuit mijn vroegere werkervaring weet ik dat verandering vaak een lang en moeilijk proces is. Helaas is de groep chronisch zieke mensen voor het beleid niet zo belangrijk, waardoor het bij ons allemaal nog wat langer duurt. Daarom is het juist zo belangrijk dat we de problemen van chronisch zieke mensen onder de aandacht van het beleid en de media blijven brengen. Als chronisch zieke ontbreekt daar soms de energie voor, maar vanuit de gezamenlijke inzet in Samana moet dat toch mogelijk zijn?”

► Duo-werking

ÉÉN-OP-ÉÉN-CONTACTEN

De duo-werking van Samana gaat over betekenisvolle één-op-één-contacten met iemand waarmee het goed klikt. De ene helft van het duo is een vrijwilliger, de andere is iemand die zich alleen voelt en moeite heeft om nieuwe contacten te leggen. Dat kan bijvoorbeeld iemand zijn die door langdurige ziekte zijn sociale contacten doorheen de jaren zag verwateren. Maar ook een mantelzorgger die de balans tussen het 'zorg dragen' en het eigen sociale leven is zoekgeraakt.

De duo-vrijwilliger helpt iemand om zich weer open te stellen voor anderen. Stap voor stap, ontmoeting na ontmoeting. En dat terwijl zij regelmatig activiteiten doen waar beiden deugd van hebben.

Samana brengt de vrijwilliger in contact met een deelnemer waarmee het klikt. Om die klik te garanderen houdt Samana rekening met de regio, gedeelde interesses, favoriete vrijetijdsbesteding en voorkeuren van contact. Voor de ene persoon

is dat samen naar de film gaan of een wandeling maken, voor de andere af en toe een koffie gaan drinken of een goede babbel per telefoon.

VERSCHILLENDE TYPES

Samana biedt verschillende types van duo-werking aan:

- **Buddy-werking:** personen met een psychische kwetsbaarheid worden gekoppeld aan een vrijwilliger die met hen op pad gaat. Deze vorm van duoworking is een samenwerking met Buddywerking Vlaanderen.
- **Telefonisch huisbezoek:** de vrijwilliger belt geregeld de andere persoon op voor een babbel.
- **Duo's die samen op stap gaan:** de duo's doen regelmatig samen dingen, waar beiden deugd van hebben. Dat kan gaan van wandelen, iets gaan drinken of een museum bezoeken, tot actief samen sporten of je creatief uitleven in een gezamenlijk project.

Duo-vrijwilliger

Als duo-vrijwilliger hou je regelmatig contact met de andere. Als duo bepalen jullie samen hoe vaak jullie iets doen.

Samana biedt een match op maat met een deelnemer uit jouw buurt en zorgt voor begeleiding en ondersteuning om het beste te halen uit jullie ontmoetingen.

Contactcoach

Vrijwilliger met extra talent om duo's op te volgen en te ondersteunen.

De contactcoach is het aanspreekpunt voor vragen van duo-vrijwilligers en neemt ook deel aan de kennismakingsgesprekken.





DRIE VRAGEN AAN

BRITT

DUO-VRIJWILLIGER

De zus van Brit bracht een foldertje mee naar huis over de Buddywerking in Vlaanderen. Of dat niets voor haar was? Zo kwam Britt in contact met de duo-werking van Samana en dat leidde al snel tot een match met Isabel.

1. Waarom vrijwilliger worden?

“Ik was direct geïnteresseerd toen ik dat foldertje las. Ik wilde al langer mijn steentje bijdragen aan de maatschappij en er zijn voor wie psychisch kwetsbaar is. Dit leek me wel wat. Ook al omdat ik me kon vinden in de voorwaarden die aan dit engagement gesteld worden: kunnen luisteren, mensen hun verhaal laten doen zonder te oordelen en mensen in hun waarde laten. Vrijwilliger zijn is zeker ook geen éénrichtingsverkeer: je helpt mensen maar houdt daar zelf een goed gevoel aan over. En het geeft je een ander perspectief op je eigen leven.”

2. Wat houdt je engagement als vrijwilliger in?

“Je engagement wordt helemaal bepaald door de interesses en verwachtingen van de persoon aan wie je gekoppeld wordt. Het is de bedoeling dat de activiteiten die je samen doet, verandering teweeg brengen in iemands leven. Met Isabel spreek ik één maal per maand af. Dan gaan we naar de cinema, gaan we wandelen, winkelen of iets drinken en natuurlijk wordt er dan veel gebabbeld. Tussendoor hebben we ook regelmatig telefonisch contact.”

3. Zou je anderen aanraden Samana-vrijwilliger te worden?

“Ik heb het gevoel dat ons contact toch een verschil maakt. Isabel doet nu dingen die ze vroeger alleen nooit zou gedaan hebben. Dat geeft me een goed gevoel en maakt me ook trots op haar. Het feit dat je voor iemand iets betekent, het verschil maakt, is dat niet het beste argument om anderen te overtuigen ook vrijwilliger te worden?”

► Mantelzorg

MOOI EN ZWAAR

Ruim 580.000 mantelzorgers dragen in Vlaanderen de zorg voor een ziek lid van het gezin of de familie. Als erkende mantelzorgvereniging ondersteunt Samana mantelzorgers via informatiesessies, lotgenotencontact en verademingskansen.

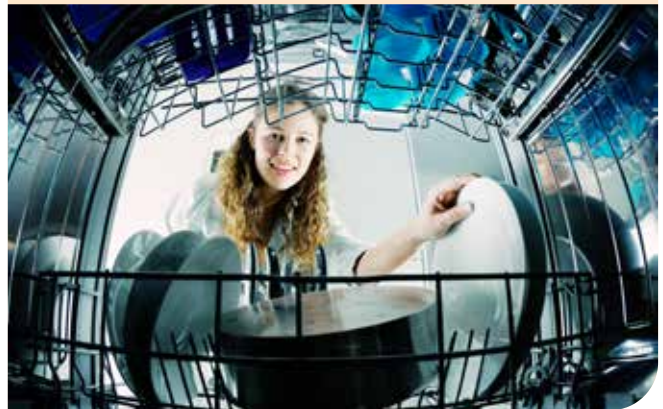
Mantelzorg zijn is een mooie en verrijkende ervaring. Maar het is ook zwaar, dat mag niet onderschat worden. Daarom moet een mantelzorg er over waken voldoende tijd en ruimte over te houden voor zichzelf. Regelmatig even op adem komen is noodzakelijk om de zorg voor wie je dierbaar is vol te houden. Ook op langere termijn. Samana helpt mantelzorgers daarbij.

Samana komt ook op voor de belangen van mantelzorgers. Samen mét mantelzorgers ontwikkelen we voorstellen die de situatie van mantelzorgers moet verbeteren. Voor Samana is de mantelzorg een ervaringsdeskundige, een aanspreekpunt en een volwaardige partner die mee de zorg aanstuurt.

JONGE MANTELZORGERS

Jonge mantelzorgers zijn jongeren die thuis een extra handje toesteken omdat er iemand binnen het gezin ziek is, verslaafd of een beperking heeft. Onderzoek van Samana toont aan dat de thuis-situatie van jonge mantelzorgers een invloed heeft op hun schoolprestaties. Ze komen vaker te laat, zijn vaker afgeleid in de klas door hun zorgen, komen niet toe aan hun huiswerk, spijbelen meer en verlaten vaker de schoolbanken zonder diploma...

Daarom trekt Samana volop de kaart van de jonge mantelzorgers met het project **'Samen naar een mantelzorgvriendelijke school'**. Met dit project bouwen we concreet samen met de scholen aan een ondersteunende schoolomgeving voor jonge mantelzorgers.



VEERKRACHT BEHOUDEN

Zorgen voor iemand is waardevol, maar niet altijd evident. Soms heb je als mantelzorgner nood aan informatie, wil je even op adem komen, ervaringen met andere mantelzorgers delen. De bijeenkomsten met mantelzorgers zijn daarom zeer betekenisvol. De rode draad doorheen deze samenkomsten is: hoe blijf ik op een positieve manier zorg geven en kan ik mijn veerkracht behouden?

Zelfzorg voor mantelzorgers

'Zelfzorg voor mantelzorgers' is een online training waarmee Samana de draagkracht van mantelzorgers wil vergroten. In deze training leren mantelzorgers de balans tussen draaglast en draagkracht te bewaren en goed voor zichzelf te zorgen.

De training bestaat uit negen sessies, rond zeven verschillende thema's zoals: communiceren met de persoon voor wie je zorgt, grenzen stellen, voor jezelf zorgen, steun vragen, enz.

Elke sessie bestaat uit:

- uitleg en informatie van een experte;
- getuigenissen van andere mantelzorgers: hoe gaan zij om met de situatie, welke problemen ervaren zij?
- tips en methodieken die je helpen in je mantelzorgsituatie;
- oefeningen die je zelf kan maken om anders met je situatie leren om te gaan.

De mantelzorger doorloopt deze training thuis, op de eigen pc, op eigen tempo en op een moment dat het hem past. Deze cursus is aangepast aan de behoeften en mogelijkheden van iedere mantelzorger.

www.zelfzorgvoormantelzorgers.be



DRIE VRAGEN AAN

FABIENNE

VRIJWILLIGER MANTELZORG

Fabienne gaf les in de opleiding voor verzorgenden, maar ging vroeger op pensioen om voor haar ouders, die zorgbehoevend waren, te zorgen.

1. Waarom vrijwilliger worden?

"Mensen helpen ligt me wel. Ik was stagemonitrice in de opleiding verzorgenden en ging steeds met de leerlingen mee op stage tijdens een Samana-vakantie. Zo heb ik trouwens Samana leren kennen. Toen ik dan mantelzorger werd voor mijn ouders leerde ik een ander aspect van Samana kennen, namelijk de vrijwilligers die regelmatig op bezoek kwamen en naast de aandacht voor mijn ouders, ook



altijd vroegen hoe het met mij ging. Zij gaven me informatie over het aanbod van Samana voor mantelzorgers. Ik heb dan ook verschillende vormen gevolgd en het contact met andere mantelzorgers gaf me steeds energie.

Toen mijn ouders kort na elkaar overleden, bleven de vrijwilligers contact met me houden en dat gaf me veel steun. Daardoor heb ik later zelf de stap gezet om Samana-vrijwilliger te worden.”

2. Wat houdt je engagement als vrijwilliger in?

“Mantelzorg blijft me erg aanspreken, dus was het ook een logische stap dat ik me vooral als mantelzorg-vrijwilliger inzet. Zo heb ik in onze regio een groep voor mantelzorgers en ex-mantelzorgers opgestart, waarin ik erg actief ben. We komen regelmatig samen waarbij we dan informatie geven, gaan wandelen, ... maar vooral het lotgenotencontact mogelijk maken. Die aandacht voor de mantelzorg is belangrijk, want vaak worden zij wat vergeten omdat meestal alle aandacht naar de zorgbehoevende persoon gaat. Ik heb zelf ondervonden hoeveel deugd het doet, hoeveel energie het geeft als je ook als mantelzorger gewaardeerd wordt.

Dat ik zelf mantelzorger was, helpt natuurlijk om anderen te helpen omdat we dezelfde ervaring delen. Actief luisteren is dan zeker belangrijk, maar ook tips geven om praktische problemen aan te pakken, informatie over zorg en zelfzorg of doorverwijzen naar gespecialiseerde diensten.”

3. Zou je anderen aanraden Samana-vrijwilliger te worden?



“Vrijwilliger zijn geeft mij het gevoel iets te betekenen voor anderen, nuttig te zijn. Het geeft me veel voldoening te zien hoe anderen geholpen worden door wat ik als vrijwilliger doe. Vrijwilliger zijn maakt mijn leven rijker. Dat kan ik alleen maar andere mensen toewensen.

Maar vrijwilliger zijn is ook niet vrijblijvend. Dat moet je goed beseffen. Je moet tijd kunnen maken voor anderen, aandacht voor hen hebben, luisteren zonder te oordelen. Je moet geduld hebben, discreet zijn, helpen zonder jezelf op de voorgrond te plaatsen.

Vrijwilliger zijn moet je vanuit je hart doen. Maar als je dan aangesproken wordt door iemand die in jou gelooft, dan is de stap snel gezet.”

Je maakte zonet kennis met de
5 werkingsuitzichten van Samana.

WAT VOOR VRIJWILLIGER BEN JIJ?

Ben je nog geen lid van Samana? Dat kan je gratis worden.



Registreer je op
www.samana.be
of bel 02 246 64 64

Schrijf je in als lid van Samana en sluit je aan bij onze vereniging waar ...

- je als langdurig zieke volledig jezelf kan zijn en je de nodige ondersteuning krijgt om je veerkracht weer te laten groeien
- je als mantelzorgster op adem kan komen in een begripvolle omgeving van bondgenoten
- je als vrijwilliger kan bijdragen aan een betere levenskwaliteit voor mensen met een chronische ziekte en mantelzorgers

Waarom lid worden?

- **AANBOD OP MAAT**

Als lid kunnen we je gericht informeren en een aanbod op maat bieden. Zo kunnen we nog beter voor elkaar zorgen. Want momenten op maat zorgen voor energie en heerlijke herinneringen. En die willen we samen met jou maken.

- **SAMEN STERKER**

De overheid twijfelt steeds meer aan het belang van organisaties uit het middenveld zoals Samana. Hoe meer leden zich registreren, hoe duidelijker de impact van onze organisatie wordt. We tonen dat Samana écht nodig is en vergroten zo de kans dat we onze subsidies behouden. Zo gaan we samen nog vele mooie Samana-jaren tegemoet.

Lid worden is
volledig gratis

De voordelen van vrijwilliger bij Samana

1. Je maakt deel uit van het grootste vrijwilligersnetwerk van Vlaanderen dat instaat voor de zorg van mensen met een chronische ziekte.
2. Je ervaart het 'vrijwilligerseffect', dat is het goed gevoel dat je krijgt door voor anderen te zorgen en dat je al snel niet meer kan missen.
3. Door onze rijke variatie aan vrijwilligerswerk vind je meteen iets dat past bij je eigen interesses, vaardigheden en behoeften.

“Ik ben heel dankbaar dat ik Samana-vrijwilliger kan zijn. De regelmatige bezoeken aan oudere, zieke, vaak eenzame mensen hebben mijn leven mooi gekleurd en warme diepgang gegeven.

Voelen dat je welkom bent, dat jouw vertrouwde babbel deugd doet, is zo hartverwarmend. Heel dikwijls rij ik, na een bezoek, als een dankbaar en gelukkig mens huiswaarts en vraag ik me af: “WIE HEEFT NU WIE BEZOCHT?”

“ Je hoeft niet aan vrijwilligerswerk te doen, maar ‘t voelt echt wel goed. ”

Samana **informeert** **inspireert** **versterkt**



Nieuwsbrieven

Blijf je graag op de hoogte van de nieuwigheden in ons aanbod? Samana brengt maandelijks meerdere nieuwsbrieven uit, speciaal voor chronisch zieke mensen, mantelzorgers of vrijwilligers. Of ontvang je graag de nieuwste artikels van het Samana Magazine meteen in je mailbox?

Schrijf je dan gratis in op één of meerdere nieuwsbrieven van Samana.

www.samana.be/nieuwsbrief

Prikkel

Prikkel is het tijdschrift van de Vlaamse Pijnliga en brengt informatie over **pijn, pijnbeleving en -behandeling**. Prikkel verschijnt tien maal per jaar en is gratis voor de leden van de Vlaamse Pijnliga.



Samana Magazine

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

We portretteren bekende en minder bekende mensen en brengt ook informatie over aangepaste vrijetijdsbesteding, toerisme, mode, gezonde voeding, ...

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

Samana TV

Elke eerste zondag van de maand kan je kijken naar 'Samana TV' op EclipsTV. Een praatprogramma voor en door mensen met een chronische ziekte en hun mantelzorgers. Karolien Debecker is de gastvrouw. Samen met haar praatgasten neemt ze je op unieke wijze mee in de leefwereld van mensen die zelf – of onrechtstreeks via een dierbare – dagelijks geconfronteerd worden met een langdurige ziekte of zorgsituatie.

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

Laat je informeren, inspireren en versterken door Samana TV.

Meer info op www.samana.be/samanatv



Website

www.samana.be: dé bron van alle informatie en nieuws over Samana.



Facebook

Samana is terug te vinden op Facebook.
www.facebook.com/samanavzw

Samana **Boodschappenlijn**

Wie zelf geen boodschappen meer kan doen, kan beroep doen op de Samana Boodschappenlijn. Dat is een gratis telefoonlijn die op zoek gaat naar een vrijwilliger in de buurt die dan de boodschappen aan huis komt leveren.

De Boodschappenlijn is er voor:

- mensen die door ziekte of een beperking zelf moeilijk boodschappen kunnen doen
- mensen die met een verminderde weerstand thuisgebonden zijn
- mantelzorgers die extra hulp kunnen gebruiken

De aanvrager betaalt enkel voor de boodschappen. Al het overige, zoals het bellen naar de Samana Boodschappenlijn, het winkelen en de levering is gratis.

Met de Boodschappenlijn bouwt Samana vzw aan een warmere buurt voor iedereen. Een buurt waar mensen elkaar helpen en mensen die thuisgebonden zijn de nodige aandacht krijgen die ze verdienen.

Johh Trofee Switch

JOHH staat voor Jonge Helpende Handen. De JOHH Trofee Switch laat jongeren beleven hoe het voelt om hulpbehoevend te zijn, door hen aan de lijve te laten ondervinden hoe het voelt dementerend te zijn of in een rolstoel te zitten.

Samana wil ook jonge mensen bereiken en hen laten kennis maken met de wereld van wie ziek of hulpbehoevend is.

Met de JOHH Trofee Switch werkt Samana aan verbinding, maar spreken we jongeren nog meer aan in hun eigen taal. Die van 'beleving' via hun smartphone.

Met de Virtual Reality app en de Switch box ervaren jongeren hoe het voelt om hulpbehoevend te zijn.



“Deze ervaring heeft me meer empathisch gemaakt,” zegt één van de deelnemers aan de Johh Trofee Switch. “Ik ga in de toekomst zeker meer aandacht hebben voor wie met beperkingen of ziekte door het leven moet.”



Mantelzorgtelefoon

Mantelzorgers zijn heel vaak het luisterend oor voor de persoon voor wie ze zorgen. Maar zelf moet zij hun verhaal uiteraard ook wel eens kwijt kunnen. En dan liefst bij iemand die naar hen luistert op het moment dat zij daar nood aan hebt en die hen begrijpt.

Zo iemand vinden ze bij de Samana Mantelzorgtelefoon.

Op het nummer 078 15 50 20 luisteren speciaal opgeleide vrijwilligers naar mantelzorgers en geven hen alle tijd om hun verhaal te doen.

Samana-Mantelzorgpanel

Samana houdt een vinger aan de pols bij mantelzorgers. Zo blijven we doorlopend op de hoogte van de noden en knelpunten waar mantelzorgers tegenaan lopen. We zoeken samen naar mogelijkheden om deze aan te kaarten of bekend te maken bij het beleid of bij de ruime bevolking.

De input van mantelzorgers zelf helpt ons hierbij. Hun ervaringsdeskundigheid is het vertrekpunt voor nieuwe voorstellen en de zoektocht naar oplossingen en suggesties die hen kunnen sterken in het opnemen van hun engagement als mantelzorgers.

Het Mantelzorgpanel geeft stem aan mantelzorgers! www.samana.be/mantelzorgpanel



Pijnlijn

Leven met pijn is een uitdaging. De ene dag is gemakkelijker dan de andere. Het kan deugd doen om je verhaal eens kwijt te kunnen. Liefst bij iemand die naar je luistert op het moment dat jij daar nood aan hebt en die je begrijpt. Iemand die weet wat het is om pijn te hebben, een ervaringsdeskundige. Zo iemand vind je bij de Samana Pijnlijn.

Op het nummer 078-15 91 60 luisteren speciaal opgeleide vrijwilligers, die weten wat het is om met pijn te leven, naar iedere beller.

Solidariteitsactie

Jaarlijks organiseert Samana een solidariteitsactie in de vorm van een grote nationale tombola. De opbrengst van deze actie maakt het mogelijk om de regionale en lokale werking van onze vereniging verder te zetten.

Een werking met als missie het versterken en ondersteunen van mensen met een chronische ziekte, zorgbehoevende personen en hun mantelzorgers.

De solidariteitsactie wordt gedragen door duizenden Samana-vrijwilligers die vaak nog van deur aan deur loten verkopen. Meteen is deze actie ook een middel om Samana ruimer bekend te maken in de buurt.





geeft **stem** aan mensen met een chronische ziekte



Samana-Panel

Samana is bekommerd om de situatie van mensen met een chronische ziekte. Samana wil samen met hen de levenskwaliteit van mensen met een chronische ziekte verbeteren en dit op alle terreinen van het leven.

Hierbij staan de inzichten en noden van mensen met een chronische ziekte centraal. Hun ervaringsdeskundigheid en is het vertrekpunt van de voorstellen die we op de beleidstafels neerleggen en waar we samen actie rond voeren.

Om deze ervaringen nog beter en systematischer te beluisteren is er het Samana Panel. Op een gestructureerde wijze brengen we de problemen in kaart en verzamelen we inzichten rond mogelijke verbeteringen, oplossingen en suggesties.

Het Samana Panel geeft stem aan mensen met een chronische ziekte!

Vlaamse Pijnliga

Samana is de drijvende kracht achter de Vlaamse Pijnliga, een samenwerking van verschillende patiëntenorganisaties.

De Vlaamse Pijnliga richt zich vooral op mensen met chronische pijn. Ze organiseert ontmoetingen tussen lotgenoten, biedt informatie aan, sensibiliseert en verdedigt de belangen van pijnpatiënten. Maandelijks verschijnt Prikkel, het informatieblad van de Vlaamse Pijnliga.



“Het contact met andere mensen, bezig zijn en me nuttig voelen, is een goede afleiding voor de pijn.”

Webshop

Ben je vrijwilliger, iemand die op zoek is naar een passend geschenk of gewoon een topfan van Samana? Via onze webshop kan je een hele reeks informatie- en promotieartikelen bestellen. Van ballonnen, T-shirts en ontbijtdozen tot boeiende lectuur en wenskaarten. Maar ook brochures en affiches kan je hier vinden. Je bestelling wordt binnen de vijf werkdagen aan huis geleverd. Bij een bestelling van meer dan 30 euro is de verzending gratis. Bij bestelling van minder dan 30 euro rekenen we een verzendkost van 3 euro aan.

Alle troeven op een rij

-  **Duidelijk overzicht van alle beschikbare Samana-producten met de juiste kostprijs.**
-  **Levering aan huis binnen de 5 werkdagen na bestelling.**
-  **Gratis levering voor bestellingen vanaf 30 euro. Een beperkte verzendingskost bij bestellingen onder dit bedrag.**
-  **Kans tot onmiddellijke betaling via bankcontact of via overschrijving.**



www.samana.be/webshop

Zingeving

Zingeving is doorheen onze ganse werking verweven. Samana blijft christelijk geïnspireerd maar wil deze traditie een eigentijdse vorm geven zodat we ook verbinding kunnen maken met leden en vrijwilligers die zich laten inspireren door andere bronnen. Zo bouwt Samana aan een warme en inclusieve samenleving waar iedereen een bijdrage aan kan leveren.

Met respect voor ieders levensbeschouwing brengen we mensen samen, luisteren we naar hun verhaal. Het is de kwetsbaarheid van de mens dat onze leden en vrijwilligers verbindt. Als vrijwilliger geef je 'zin' aan je eigen leven én aan het leven van een ander.





BEN JE GEBOEID DOOR ZINGEVING?

Dan heeft Samana heel wat te bieden.

SPIRIT TEAM

Mensen met een chronische ziekte of zorgnood, mantelzorgers en vrijwilligers maken deel uit van provinciale Spirit Teams. Het Spirit Team luistert en verkent wat er nodig is om inspiratie te laten leven in hun provincie doorheen alle werkingen.

OPLEIDING ZINGEVERS

Deze opleiding geeft jou de handvaten om de aandacht voor zingeving aan te scherpen in de werking waar jij actief bent.

PROJECTOPROEP 'ELKAAR ZIN EN KRACHT GEVEN'

We nodigen iedereen (jij alleen, groepen van mensen, organisaties, ondernemingen ...) uit om een project uit te werken waarmee Samana een hedendaags antwoord kan geven aan de behoefte aan zingeving. Groot of klein, elk idee komt in aanmerking.

AFSCHEID DAT VERBINDT

Vrijwilligers helpen mensen de juiste woorden te vinden en een balans van hun leven te maken. De verhalen worden opgetekend zodat er iets tastbaars is om na te laten aan hun naasten. Samen met Amfora vzw leidt Samana vrijwilligers op om naar verhalen te luisteren en op te tekenen.

CREATIVITEIT

Het inzetten van creativiteit als middel binnen al onze werkerreinen kan mensen inspireren en hen de kans bieden om vanuit hun talenten en interesses verbindingen aan te gaan met zichzelf en met anderen. Via projecten rond creativiteit betrekken we ook nieuwe doelgroepen en nieuwe mensen bij Samana.



Contactgegevens

Haachtsesteenweg 579 pb40
1031 Brussel
02 246 64 64

info@samana.be

WWW.SAMANA.BE