



Buddywerking Vlaanderen

**De impact van een buddyrelatie:
in cijfers en in verhalen**

Spreker: Evy Lekens

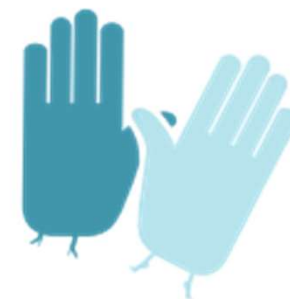
Fotograaf & onderzoeker: Deborah Puylaert

Buddywerking Vlaanderen in het kort:



- Ontstaan in 2007
- Sinds 2011: 13 werkingsgebieden, verbonden aan de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)
- Duomethodiek
- Doel:
 - sociaal isolement doorbreken
 - participatie
 - herstel versterken

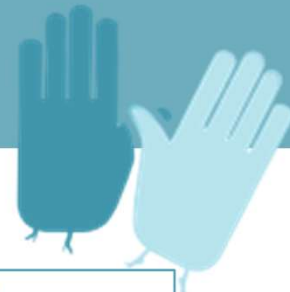




**Welke impact heeft
Buddywerking Vlaanderen
vandaag écht op het leven van
deelnemers?**

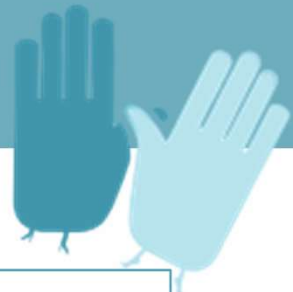


1 onderzoeksvraag, 2 onderzoekslijnen



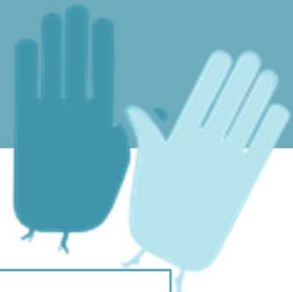
- Onderzoeksvraag: *Welke impact heeft Buddywerking Vlaanderen vandaag écht op het leven van deelnemers?*
- Kwantitatief luik - 180 Degrees Consulting (enquête)
- Kwalitatief luik - bachelorproef Deborah Puylaert (diepte-interviews)

Hoe: methodologie kwantitatief luik



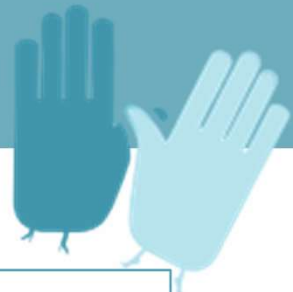
- Qualtrics enquête
- Deelnemers zonder buddy vs deelnemers met buddy
- Parameters: zelfzekerheid, stress / angst, eenzaamheid, zelfstandigheid, sociaal contact, dagstructuur, etc.

Hoe: methodologie kwalitatief luik



- 10 diepte interviews
- Thematische analyse
- Stem van deelnemer centraal: empowerment
- Creatief luik: hun proces in beeld gebracht, hun woord samen omgezet in gedichten.

Kwantitatief onderzoek: resultaten

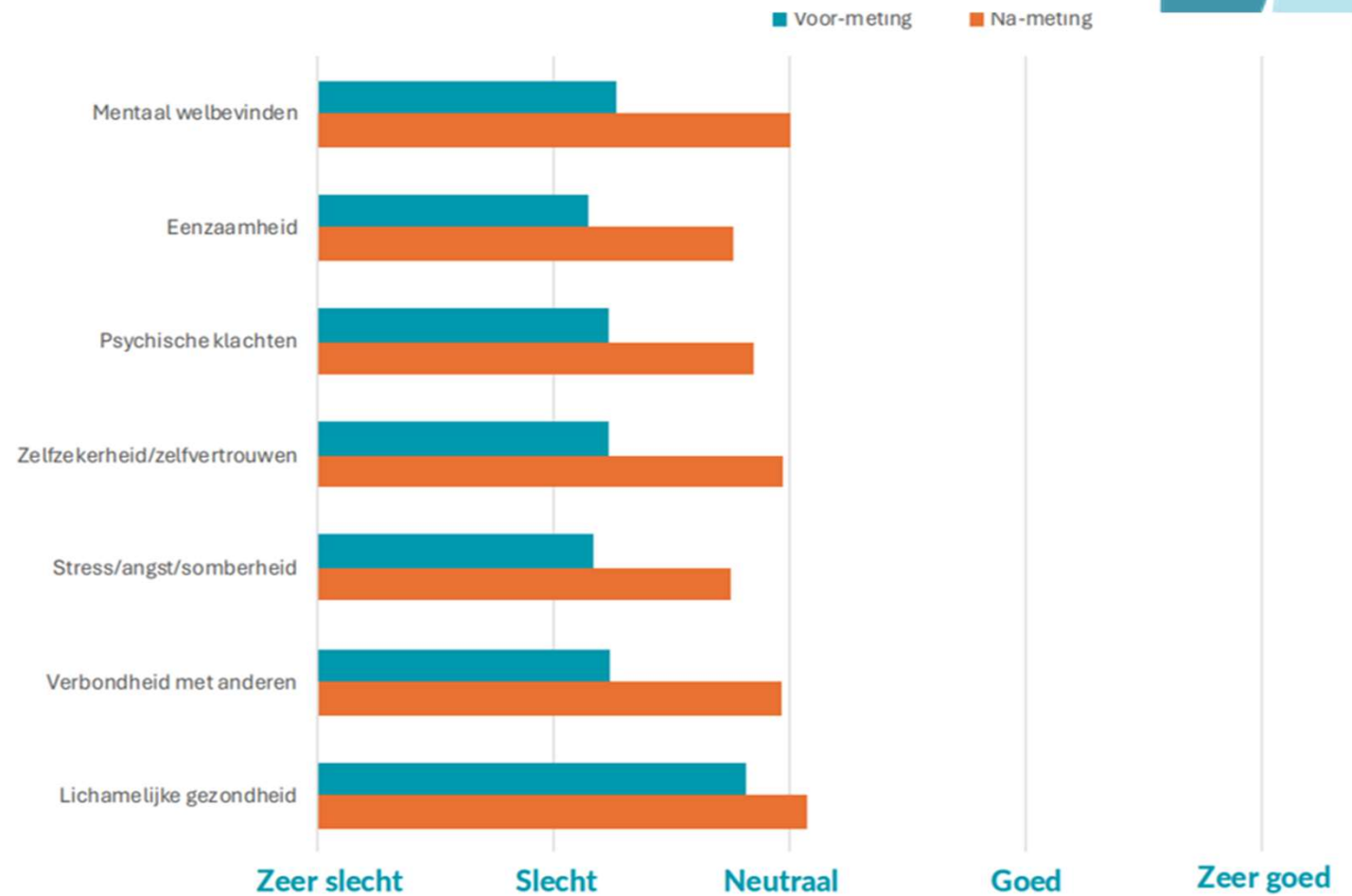


- 245 enquêtes verstuurd
- 105 volledig ingevulde antwoorden
- 52 % response rate

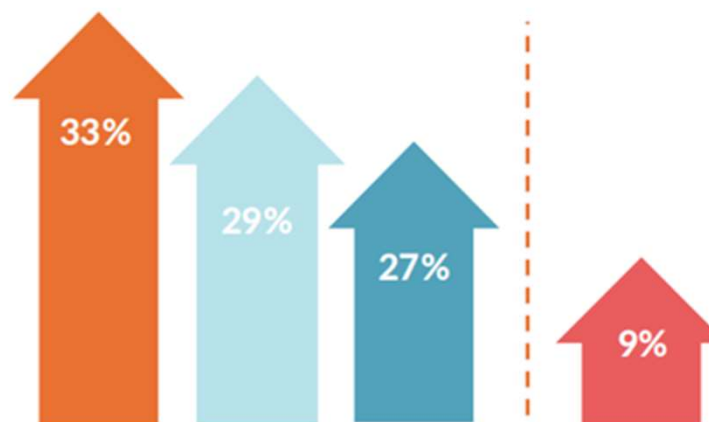
Kwantitatieve resultaten



Kwantitatieve resultaten



Kwantitatieve resultaten



01

Mentaal welbevinden

+33% verbetering dankzij buddytraject.

02

Eenzaamheid

+29% verbetering dankzij buddytraject.

03

Psychische klachten

+27% verbetering dankzij buddytraject.

04

Lichamelijke gezondheid

+9% verbetering dankzij buddytraject.

Kwantitatieve resultaten



49%

van respondenten met een psychische kwetsbaarheid zag een **verbetering in het contact met hun naaste omgeving** sinds ze een buddy hebben.



“Mijn buddy is voor mij een goede vriendin geworden”



49%

van respondenten met een psychische kwetsbaarheid ervaart **minder leegte in hun dag- of weekindeling** sinds ze een buddy hebben.

Echt gehoord worden doet zoveel deugd!

38%

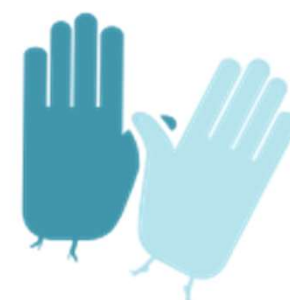
van respondenten met een psychische kwetsbaarheid zag een **verbetering in hun sociale contacten** sinds ze een buddy hebben.



Kwantitatieve resultaten



- Hier nog de slide over twee personas Roobe & Linda



**ELKE GEÏNVESTEERDE EURO LEVERT €2,72
AAN MAATSCHAPPELIJKE WAARDE OP**

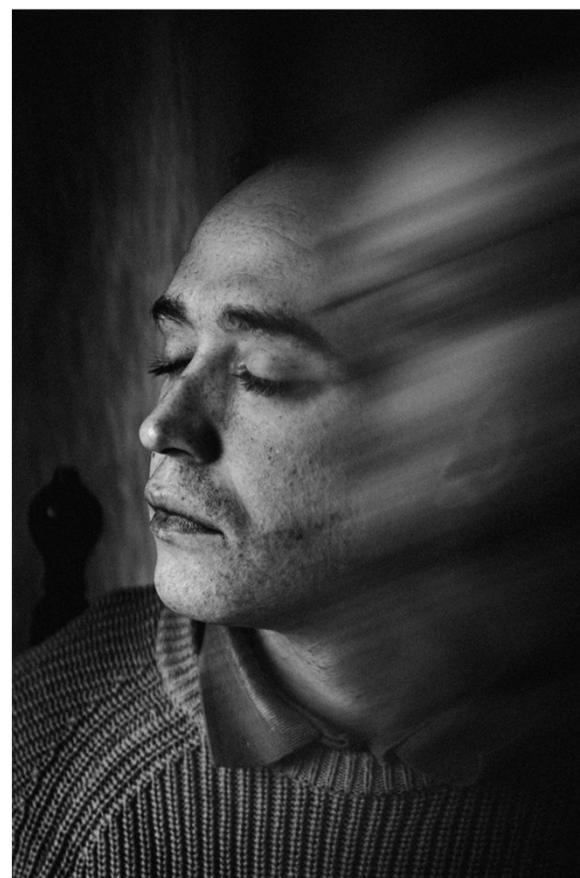


Aanvulling op zorg - geen vervanging



- vervangt geen therapie of professionele hulpverlening
- aanvullend
- werkt het best in combinatie met bestaande zorgtrajecten

Kwalitatieve resultaten



Het leven voor buddywerking - Isolement en wantrouwen



- Angst, depressie, verlies van zelfbeeld, vaak trauma
- Ambivalentie rond het sociale aspect
- Langdurig sociaal isolement

*Ik voelde me precies niet meer echt deel
van iets. Ik had niemand meer die
zomaar eens langskwam. - M.*

Tijdens het traject - De eerste stap: drempels & twijfels



- Aanmelden vraagt moed: schaamte, scepsis, angst om 'niet te voldoen'
- De kennismaking en het intakegesprek zijn cruciale, kwetsbare momenten
- Warmte, geduld en het gevoel gehoord te worden bepalen of iemand doorzet

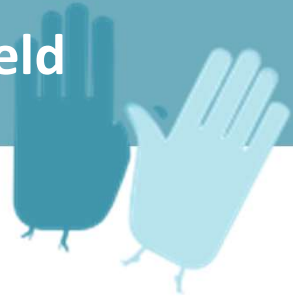
Ze vroegen niks moeilijks, gewoon: hoe gaat het met u? En dat was genoeg. Dat voelde veilig, niet geforceerd, gewoon menselijk. - L.

Tijdens het traject - Wat maakt een buddyrelatie geslaagd?



- Wederkerigheid, gelijkwaardigheid, humor en natuurlijkheid
- Geen klassieke vriendschap, geen professionele relatie, een unieke tussenruimte
- De buddymedewerker als essentiële, verbindende schakel

Tijdens het traject - Impact op welzijn & zelfbeeld



- Meer rust, minder piekeren, een zachter zelfbeeld
- De buddy als 'spiegel': erkenning van eigen kwaliteiten
- Aanvullend op therapie: 'meer als mens onder de mensen'

Dat is een ander contact dan een psycholoog, dat is meer ... ja, dat is meer als een mens onder de mensen. - N

Tijdens het traject - Sociale ontwikkeling en participatie



- Doorbreken van isolement: nieuwe contacten, hernieuwde vaardigheden
- Stappen richting vrijwilligerswerk, hobby's, de reguliere arbeidsmarkt
- De buddy als 'zachte brug' naar de samenleving

Ik heb meer sociale contacten, ik heb hobby's gestart. Ik ga naar evenementen. Ik ben meer spontaan in mijn sociale interacties met mensen, die ik ook helemaal niet ken. - L.

Hoe gaat het vandaag – Een blik op de toekomst



- Van uitzichtloosheid naar voorzichtig, klein perspectief
- Hoop groeit in kleine stappen, niet in grote dromen
- Nabijheid, vrijheid, vertrouwen, humor en eenvoud: de meest genoemde 'opbrengsten'

"Ik kijk naar de toekomst. Vroeger keek ik niet naar de toekomst. Nu wel. - N."

Cijfers én verhalen



Kwantitatief	Kwalitatief
+33% mentaal welbevinden	“Minder piekeren, een zachter zelfbeeld, meer rust”
+29% minder eenzaamheid	“Ik voelde me niet meer echt deel van iets” → hernieuwde verbondenheid
+27% minder psychische klachten	“Terug als mens onder de mensen kunnen zijn” - aanvulling op therapie
Positieve invloed op dagstructuur	Vaste afspraken als eerste stap uit isolement

Wat cijfers niet kunnen vatten



- Deze impact (veranderingsproces) is niet lineair, in golven van vallen en opstaan (herstel)
- De rol van de buddymedewerker als stille, verbindende factor
- De waarde van gewoon 'gezien worden', zonder agenda - persoon voelt zich terug mens

"Ik kijk naar de toekomst. Vroeger keek ik niet naar de toekomst. Nu wel. - N."

Het creatieve luik



Bedankt

