

Evaluatie van de ArmenTeKort empowerment buddymethodiek

Eveline Teppers, Hanne Vandermeerschen,
Wouter Schepers, Jasper De Witte &
Tine Van Regenmortel



KU LEUVEN

HIVA

ONDERZOEKSINSTITUUT VOOR
ARBEID EN SAMENLEVING

EVALUATIE VAN DE ARMENTEKORT EMPOWERMENT BUDDYMETHODIEK

**Eveline Teppers, Hanne Vandermeerschen, Wouter Schepers, Jasper De Witte &
Tine Van Regenmortel**

Projectleiding: Prof. dr. Tine Van Regenmortel

Onderzoek in opdracht van vzw ArmenTeKort

Gepubliceerd door
KU Leuven
HIVA - ONDERZOEKSINSTITUUT VOOR ARBEID EN SAMENLEVING
Parkstraat 47 bus 5300, 3000 LEUVEN, België
hiva@kuleuven.be
<http://hiva.kuleuven.be>

D/2024/4718/011 – ISBN 9789055507863

© 2024 HIVA-KU Leuven

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Lijst tabellen	5
Lijst figuren	7
1 Inleiding	9
2 Theoretisch kader achter de buddywerking van vzw ArmenTeKort	11
2.1 Het concept 'buddywerking' in een notendop	11
2.2 Veranderingstheorie	12
2.2.1 Concept	12
2.2.2 Toegepast op de ATK-buddywerking	14
2.3 Verwachte effecten op de kanszoekende buddy	15
2.3.1 Empowerment	15
2.3.2 Stepping stone en het armoedeweb	20
2.4 Verwachte effecten op de kansbiedende buddy	22
2.4.1 Algemeen	22
2.4.2 Toegepast op de ATK-buddywerking	22
3 Onderzoeksdoelstellingen en methodologie	25
3.1 Onderzoeksdoelstellingen- en vragen	25
3.2 Methodologie	25
3.2.1 Kwantitatief luik	26
3.2.2 Kwalitatief luik	27
4 Buddyschap bij ATK in de praktijk	29
4.1 Werving	29
4.1.1 Kanszoekende buddy's	29
4.1.2 Kansbiedende buddy's	29
4.2 Screening en selectie	30
4.2.1 Kanszoekende buddy's	30
4.2.2 Kansbiedende buddy's	31
4.3 Opleiding (kansbiedende buddy's)	31
4.4 Het matchingsproces	34
4.5 Kennismakingsgesprek tussen beide buddy's	34
4.6 Verloop van het buddytraject	35
4.7 Ondersteuning vanuit ATK tijdens het buddytraject	35
4.8 Afsluiten van het traject	36
5 Kwantitatieve onderzoeksresultaten	37
5.1 Wie zijn de kanszoekende en kansbiedende buddy's?	37
5.2 Succesratio van de buddytrajecten	40
5.3 Analyse van succesvol afgeronde buddytrajecten: vergelijking 'voor' en 'na'	42
5.3.1 Evolutie in empowerment scores	42
5.3.2 Evolutie op vlak van tevredenheid op verschillende levensdomeinen	45
5.3.3 Objectieve veranderingen gedurende het buddytraject	46
5.4 Analyse van vroegtijdig gestopte trajecten	49
5.4.1 Vroegtijdige stopzetting: wanneer en door wie?	49
5.4.2 Redenen voor vroegtijdige stopzetting	51
5.5 Samenvatting	51

6 Kwalitatieve onderzoeksresultaten	55
6.1 Dataverzameling	55
6.2 Verloop van het buddytraject	58
6.2.1 Thema's van de gesprekken	58
6.2.2 Activiteiten	59
6.2.3 Frequentie van afspreken	61
6.2.4 Hoe gaat het verder na een succesvol buddytraject?	65
6.3 Omschrijving van de buddyrelatie	66
6.3.1 De buddy wordt een vriend	66
6.3.2 Verschil met een professionele hulpverlener-cliëntrelatie	69
6.3.3 De rol van de kansbiedende buddy	70
6.3.4 Evolutie van de buddyrelatie	77
6.3.5 De motivatie van de buddy's om deel te nemen aan het buddytraject	79
6.4 Succesfactoren en valkuilen van het buddytraject	82
6.4.1 Succesfactoren	82
6.4.2 Het aanbevelen van het buddyschap aan anderen	86
6.4.3 Valkuilen en uitdagingen tijdens een buddytraject	88
6.5 Persoonlijke veranderingen door een succesvol buddytraject	97
6.5.1 Veranderingen voor de kanszoekende buddy	97
6.5.2 Empowerment	104
6.5.3 Veranderingen in verschillende levensdomeinen	107
6.5.4 Veranderingen voor de kansbiedende buddy	128
6.6 De werking van ATK	133
6.6.1 Matching	133
6.6.2 Opleiding van de kansbiedende buddy	135
6.6.3 Opvolging en nazorg	138
6.6.4 Georganiseerde activiteiten	140
6.6.5 Tips voor ATK	142
6.7 Samenvatting	143
7 Besluit	149
Referenties	171

Lijst tabellen

Tabel 5.1	Geslacht en leeftijd van kanszoekende en kansbiedende buddy's	38
Tabel 5.2	Sociaaleconomische kenmerken van kanszoekende en kansbiedende buddy's	39
Tabel 5.3	Hoe de kansbiedende buddy's in contact zijn gekomen met ATK	40
Tabel 5.4	Redenen voor vroegtijdige stopzetting door kanszoekende en kansbiedende buddy's	51
Tabel 6.1	Overzicht van de gegevens voor de kwalitatieve analyse	55
Tabel 6.2	Aantal afrondingsgesprekken door ATK (februari 2024)	56
Tabel 6.3	Beschrijving random set ATK afrondingsgesprekken: kenmerken kanszoekende en kansbiedende buddy's	57
Tabel 6.4	Beschrijving masterproefinterviews: kenmerken kanszoekende en kansbiedende buddy's	58
Tabel 7.1	Succesfactoren en valkuilen of uitdagingen voor een buddytraject binnen ATK	154

Lijst figuren

Figuur 2.1	Veranderingstheorie toegepast op de ATK-buddywerking	14
Figuur 5.1	Uitkomst van de buddytrajecten op trajectniveau, naar startjaar (2016-2020), in percentages	41
Figuur 5.2	Uitkomst van de buddytrajecten op persoonsniveau, naar startjaar (2016-2020), in percentages	42
Figuur 5.3	Gemiddelde empowermentscore bij nulmeting en eindmeting voor kanszoekende buddy's met beide metingen, per startjaar	44
Figuur 5.4	Evolutie empowermentscore, per meetmoment	45
Figuur 5.5	Gemiddelde tevredenheidsscores bij nul- en eindmeting voor kanszoekende buddy's met beide metingen, per levensdomein (n=167-195)	46
Figuur 5.6	Woonsituatie van de kanszoekende buddy's bij nul- en eindmeting (n=189), in percentages	47
Figuur 5.7	Bron van inkomen bij nul- en eindmeting (n=172), in percentages	48

1 | Inleiding

Armoede of kansarmoede is een complex en hardnekkig probleem dat voor een persoon die er mee te maken krijgt vaak leidt tot ernstige beperkingen in de gepercipieerde eigen capaciteiten en eigenwaarde. Het is enorm moeilijk voor personen in armoede om zelfstandig de armoedeval te doorbreken. Dit heeft als gevolg dat bij het uitblijven of het onvoldoende verkrijgen van gepaste (externe) hulp die problematiek van generatie op generatie wordt doorgegeven.

Armoede wordt binnen Vlaanderen vaak als volgt omschreven:

“Armoede is een netwerk van sociale uitsluitingen dat zich uitstrekt over meerdere gebieden van het individuele en collectieve bestaan. Het scheidt de armen van de algemeen aanvaarde leefpatronen van de samenleving. Deze kloof kunnen ze niet op eigen kracht overbruggen.” (Vranken, 2002: 48).

Van Regenmortel (2002b: 83) stelt echter een aanpassing van deze definitie voor vanuit een empowermentbenadering:

“Kansarmoede is een netwerk van sociale uitsluitingen dat zich uitstrekt over meerdere gebieden van het individuele en collectieve bestaan. Het scheidt de armen van de algemeen aanvaarde leefpatronen van de samenleving. Deze kloof kan enkel worden overbrugd wanneer de samenleving een appèl doet op het psychologisch kapitaal van personen die in armoede leven en van hun omgeving. De samenleving maakt daarbij ook de economische, sociale en culturele kapitaalvormen voor hen toegankelijk. Zo krijgt iedereen gelijke kansen op niet-kwetsende sociale en maatschappelijke interacties en op waardevolle bindingen met zichzelf, de anderen, de maatschappij en de toekomst.”

Deze alternatieve omschrijving maakt ruimte voor de kracht van mensen in kansarmoede en het creëren van mogelijkheden en wijst tegelijk op de noodzaak van structurele veranderingen. Het is vanuit een gelijkaardige visie, vertrekkend vanuit de hardnekkigheid van de armoedeproblematiek en de nood aan gepaste ondersteuning voor kansarmen, maar vanuit een krachtenperspectief, dat de vzw ArmenTeKort (ATK) het levenslicht ziet in 2014, met als centrale doel om kansarmoede af te schaffen.

Om hieraan tegemoet te komen, identificeert ATK vier belangrijke domeinen in het leven van mensen in kansarmoede: eigenwaarde, de woonsituatie, de werksituatie en onderwijs. De vier pijlers van de organisatie zijn dan ook rond deze vier domeinen opgebouwd en worden beschouwd als dé hefboomen voor een structurele aanpak van kansarmoede:

1. de pijler zelfzekerheid focust vooral op het mentale welzijn en de eigenwaarde van de personen in armoede;
2. de pijler woonzekerheid focust op de woonsituatie van betrokkenen;
3. de pijler werkzekerheid is opgebouwd rond de werksituatie van de persoon met armoede;
4. de pijler leerzekerheid omvat vooral alles wat te maken heeft met onderwijsactiviteiten in de brede zin van het woord (ATK, 2022a).

Sinds het ontstaan van ATK ligt een sterke focus op het domein eigenwaarde overeenkomend met de pijler zelfzekerheid. Binnen dat domein vormt een grootschalige buddywerking waarbij ‘kansbiedende’ vrijwilligers gekoppeld worden aan stadsgenoten in kansarmoede het *signature* project waar rond de organisatie voornamelijk is opgebouwd. Concreet neemt deze buddywerking de vorm aan

van een tienjarig actieonderzoeksproject in Antwerpen waarbij de organisatie wil aantonen dat armoede op grote schaal effectief te bestrijden is en uiteindelijk overwonnen kan worden (ATK, 2022b). De centrale missie van ATK meer algemeen is om kansarmoede af te schaffen en te overwinnen, of anders gezegd: ATK wil verder gaan dan enkel kansarmoede ‘bestrijden’ maar daarentegen kansarmoede (leren) oplossen.

Het basisidee van de ATK-buddywerking is dat opgeleide vrijwilligers (de kansbiedende buddy) in een tweejarig traject stappen met stadsgenoten die door (langdurige) kansarmoede het geloof in zichzelf verloren zijn (kanszoekende buddy). ATK brengt beide personen tot elkaar en koppelt op die manier een kansbiedende buddy aan een kanszoekende buddy tot een buddy-duo. Het achterliggende overkoepelende kader waarop de buddywerking van ATK is gestoeld, is empowerment (hierover later meer). De unieke aanpak en de keuzes die door ATK als organisatie worden gemaakt in de concrete operationalisering van de buddywerking zijn erop gericht om de eigenwaarde van de kanszoekende buddy te versterken en het netwerk te versterken vanuit een vertrouwensrelatie gestoeld op principes van gelijkwaardigheid en onvoorwaardelijkheid.

Aangezien de geplande tienjarige duur van het actieonderzoek rond deze empowerment buddy-methodiek in 2024 eindigt, dringt een grootschalige evaluatie van deze aanpak zich op, als aanvulling op eerdere tussentijdse monitoring en evaluaties, die reeds aanleiding gaven tot een permanent verbeteren van de methodiek (optimaliseren van ondersteuning en begeleiding, etc.). Het centrale doel van dit rapport is dan ook om de buddywerking grondig te analyseren en te evalueren: leidt een deelname aan het buddytraject tot de gewenste effecten bij de kanszoekende buddy? Treden er ook veranderingen op bij de kansbiedende buddy als gevolg van deelname aan het traject? Wat zijn cruciale succesfactoren voor een goede buddywerking? Op deze en andere vragen tracht dit rapport een antwoord te bieden.

Hoewel ATK ook nog op verschillende andere domeinen actief is (pijler woonzekerheid, werkzekerheid en leerzekerheid) en daarin specifieke acties onderneemt, wordt met dit onderzoek specifiek gefocust op de centrale component van hun actieonderzoek, zijnde de buddywerking. Deze methodiek waarin kanszoekende buddy's gekoppeld worden aan kansbiedende buddy's werd oorspronkelijk alleen toegepast in de stad Antwerpen, maar vormde ook de inspiratie voor enkele lokale initiatieven in Mechelen, Genk, Wetteren, Brasschaat, Turnhout en Roosendaal (NL). In dit onderzoek wordt uitsluitend gefocust op de buddytrajecten in de stad Antwerpen, waar de kern van de werking van ATK ligt en waar meest nadrukkelijk ingezet kan worden op monitoring en opvolging.

Voorliggend rapport is als volgt opgebouwd: in het volgende hoofdstuk wordt het theoretisch kader waarop de werking van ATK-buddytrajecten is gestoeld nader toegelicht. Hierbij komt de veranderingstheorie van ATK aan bod, en wordt onder meer uitleg gegeven bij empowerment als centraal achterliggend concept (theoretische schets). In hoofdstuk 3 worden de onderzoeksdoelstellingen geconcretiseerd in een aantal onderzoeksvragen en wordt de gebruikte methodologie om die onderzoeksvragen te beantwoorden nader besproken. In hoofdstuk 4 wordt vervolgens aandacht besteed aan de concrete werking en aanpak binnen ATK (schets van de praktijk). Hoofdstuk 5 vormt de kern van dit rapport, met een kwantitatieve analyse van de succesratio van de ATK-buddytrajecten. We brengen de evolutie in kaart op het gebied van empowerment en eventuele verschuivingen in levensdomeinen tussen de aanvang en het einde van het buddytraject. Daarnaast wordt er ook aandacht besteed aan trajecten die vroegtijdig worden stopgezet, inclusief de redenen voor deze stopzetting. In hoofdstuk 6 gaan we dieper in op hoe en onder welke omstandigheden eventuele veranderingen bij de kanszoekende buddy zich voordoen door de gerapporteerde ervaringen van de buddy's te raadplegen. Deze kwalitatieve analyse zal bovendien ook aandacht besteden aan de mogelijke impact van het buddytraject op de kansbiedende buddy. We sluiten af met een conclusie, gepresenteerd in hoofdstuk 7.

2 | Theoretisch kader achter de buddywerking van vzw ArmenTeKort

In dit hoofdstuk geven we het theoretisch kader achter de buddywerking van vzw ArmenTeKort weer. In de eerste paragraaf wordt nader toegelicht wat een ‘buddywerking’ inhoudt. In de tweede paragraaf gaan we in op de veranderingstheorie van ATK, om vervolgens stil te staan bij welke effecten verwacht worden bij kanszoekende en kansbiedende buddy’s bij ATK, en op welke manier men deze effecten beoogt te bereiken.

2.1 Het concept ‘buddywerking’ in een notendop

Een buddywerking (of duowerking) wordt algemeen omschreven als ‘een vrijwilligersproject waarbij een vrijwilliger één op één wordt gekoppeld aan een persoon (of gezin) in een maatschappelijk kwetsbare positie’. De thema’s en de doelgroepen waarrond de duo’s (of buddy’s) zich organiseren, kunnen daarbij zeer divers zijn, net als de sectoren waarin dergelijke buddywerkingen worden opgezet en uitgebouwd. Deze relatief algemene omschrijving van het concept vindt zijn oorsprong in het feit dat er in de literatuur en in de praktijk uiteenlopende benamingen worden gebruikt voor gelijksoortige sociale interventies waarbij verschillende termen naast en door elkaar worden gebruikt¹ (Van Robaey & Lyssens-Danneboom, 2016).

De oorsprong van het gebruik van een dergelijke buddymethodiek wordt toegedicht aan praktijken van informele, praktische en emotionele ondersteuning aan mensen met aids in de Verenigde Staten in de jaren ’70. Deze Amerikaans geïnspireerde buddy-initiatieven vonden vooral in de jaren ’90 ingang in onze contreien met de zogenaamde ‘maatjesinitiatieven’ in Nederland waarna ook Belgische buddytrajecten werden opgezet (Amssoms *et al.*, 2015). Uit een overzichtsstudie van 2016 van het Expertisecentrum Krachtgericht Sociaal Werk blijkt dat de methodiek van de buddywerking in Vlaanderen nog betrekkelijk in de kinderschoenen staat. Er wordt onder andere verwezen naar de relatief beperkte duur van de meeste actieve buddywerkingen, gecombineerd met het feit dat een groot aantal buddywerkingen op het moment van schrijven zich nog in de projectfase bevinden (Van Robaey & Lyssens-Danneboom, 2016).

De belangrijkste doelgroepen van buddywerkingen zijn mensen met een psychische kwetsbaarheid en mensen in kansarmoede (Lyssens-Danneboom & Van Robaey, 2019). Het is op deze laatste groep dat we dan ook in het bijzonder zullen focussen gezien dit ook de doelgroep is bij het buddyproject van ATK.

Het basisidee van de ATK-buddywerking is dat opgeleide vrijwilligers (de kansbiedende buddy) in een tweejarig traject stappen met stadsgenoten die door (langdurige) kansarmoede het geloof in zichzelf verloren zijn (kanszoekende buddy). ATK brengt beide personen bij elkaar tot een buddy-duo.

Een interessant onderzoek in deze context is dat van het Kenniscentrum Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen (2018) waarin verschillende werkmodellen voor persoonlijke netwerkversterking bij mensen in armoede bestudeerd werden. Aan de hand van een literatuurstudie gecombineerd met kwalitatief onderzoek (Delphi-methode met expertgroepen en ervaringsdeskundigen) werd de buddymethodiek als één van de centrale werkmodellen besproken en geëvalueerd.

¹ ‘Mentoring’ is bijvoorbeeld een naburige term; bij een buddywerking staat de relatie tussen beide nog meer centraal dan bij mentoring (en is de relatie een belangrijk middel om het doel te bereiken), terwijl bij mentoring een sterkere nadruk wordt gelegd op het doel (dat in vergelijking met buddywerkingen scherper afgebakend is) (Van Robaey & Lyssens-Danneboom, 2016)

Algemene sterktes die aan de buddywerking worden toegeschreven, hebben vooreerst betrekking op de doelgroep. Centraal daarbij is dat de vrijwilliger als gevolg van de deelname aan een buddytraject vaak op de hoogte is van de problemen van de betrokkene op verschillende domeinen. Dit kan op zich al als deugddoend ervaren worden. De persoon in armoede krijgt namelijk het gevoel gehoord te worden en is op die manier niet uitsluitend afhankelijk van de vaak als gebrekkig ervaren hulpverlening waar men meestal enkel terecht kan tijdens de kantooruren. Een extra sterkte is dat een buddywerking ook positieve effecten kan hebben voor vrijwilligers omdat hun blik verruimt en ze andere inzichten krijgen in de leefwereld van mensen in armoede.

Mogelijke vermelde zwaktes van een buddytraject is dat het niet altijd duurzaam is doordat het vaak voor een beperkte periode wordt opgestart. Bovendien wordt een buddytraject dikwijls als vrijblijvend ervaren waardoor er meermaals relatief vroegtijdig wordt afgehaakt. Andere nadelen zijn het gearrangeerde karakter en het grote belang van een juiste ‘match’ tussen de vrijwilliger en de persoon in armoede. Als gevolg hiervan worden de coaching van het duo door een brugfiguur die door beide brillen kan kijken en een intensieve begeleiding van de vrijwilligers als belangrijke voorwaarden voor een succesvol traject naar voren geschoven (Kostet *et al.*, 2018).

In wat volgt gaan we dieper in op welke veranderingen met de buddywerking van ATK worden beoogd. Specifiek aan de buddywerking van ATK is de nadruk op empowerment als doelstelling, wat ook terugkomt in de manier waarop de werking vorm krijgt. In hoofdstuk 4 wordt de concrete aanpak van de buddywerking van ATK in detail besproken. In het vervolg van dit hoofdstuk staan we daarentegen stil bij de verwachte veranderingen (vanuit een meer theoretisch oogpunt) en hoe deze worden beoogd.

2.2 Veranderingstheorie

Het inschatten en evalueren van de effecten en impact van de buddywerking is belangrijk omdat het toelaat aanpassingen door te voeren en beter beleid te ontwikkelen. Via zo’n evaluatie proberen we meer inzicht te verwerven in de mate waarin een interventie, de buddywerking, bijdraagt tot de beoogde resultaten van de organisatie (Develtere, 2020), alsook welke hierbij de kritische succesfactoren vormen. In dit kader is het belangrijk te vermelden dat het moeilijk is om zulke evaluaties in de praktijk te realiseren omdat het quasi onmogelijk is om een verandering aan één enkele factor toe te schrijven (Serrien, 2021; Van Regenmortel, 2020; Bool, Felten & Rensen, 2019). Daarom is het niet alleen nodig om na te gaan ‘wat werkt’, maar telkens ook ‘in welke omstandigheden’ (Blom & Morén, 2010). Een cruciaal aspect van elke evaluatie is de zogenaamde veranderingstheorie, die aangeeft waarom men bepaalde veranderingen verwacht met een specifieke interventie. In wat volgt bespreken we de Theory of Change (ToC), de veranderingstheorie, als kapstok om de verwachte effecten van de buddywerking van ATK in te schatten. Vooraleer we kijken naar de toepassing van de veranderingstheorie binnen ATK, wordt dieper ingegaan op het centrale idee achter dit concept.

2.2.1 Concept

Een Theory of Change (ToC) of veranderingstheorie beschrijft hoe en waarom een interventie (project) verondersteld wordt te leiden tot een gewenst eindresultaat. Vaak wordt een ToC gedefinieerd als het verband tussen activiteiten en uitkomsten. Het definieert het probleem dat een project beoogt op te lossen, de algemene doelstelling en de bredere context met inbegrip van de cultuur en de machtsverhoudingen waarin een specifiek project plaatsvindt. Veronderstellingen over gedrag, oorzakelijke verbanden en contexten worden expliciet gemaakt en zo veel mogelijk onderbouwd met bewijsmateriaal. De veranderingstheorie wordt daarbij veelvuldig gebruikt in verschillende vormen van actie-onderzoek (Burnes, 2019). In het sociaal werk worden veranderingstheorieën vaak gebruikt om het effect van bepaalde interventies weer te geven door aan te tonen hoe en waar ze een verschil maken. Hierbij is het belangrijk te vermelden dat ‘one-size-fits-all’ evaluaties die geschikt zouden zijn

voor allerhande interventies of organisaties, niet bestaan. Verschillende interventies vereisen vaak ook een verschillend evaluatiedesign om resultaten en kritische succesfactoren te detecteren, afhankelijk van de specifieke missie, visie, context, werkmethode, etc.

Een ToC is een belangrijk instrument voor een organisatie om een gestructureerde aanpak te voorzien voor de vraag: **Welke impact wil je als organisatie en hoe kan dit bereikt worden?** Een ToC vereist dat alle activiteiten en programmadoelstellingen duidelijk worden gedefinieerd, wat een organisatie helpt te bepalen welke gegevens zij moet verzamelen. Het dient op die manier als het fundament voor (zelf)evaluatie en de impact die men wil realiseren. Het fungeert tevens als belangrijke kapstok binnen een organisatie door een gedeeld kader en gedeelde woordenschat te voorzien waarop steeds kan teruggevallen worden door de verschillende leden van de organisatie (Expoo, 17.10.2022; IPA, 2016).

Een standaard ToC bevat meestal volgende componenten die men doorgaans in een schematisch diagram weergeeft:

- **input:** de onderdelen van het programma of de maatregel;
- **acties:** de gebruikte middelen voor de verschillende programmaonderdelen;
- **output:** de concrete tastbare producten of diensten die het directe resultaat zijn van de acties;
- **outcome:** de veranderingen op de (middel)lange termijn die voortvloeien uit de resultaten; Dit zijn de concrete doelen (of toegevoegde waarde) die door het programma of de maatregel beoogd worden;
- **impact:** duurzame (gedrags)veranderingen als gevolg van het programma of de maatregel.

Banks *et al.* (2017) spreken in deze context van co-impact, verwijzend naar het proces waarbij impact tot stand komt in actieonderzoek, met name verandering als het resultaat van individuen, groepen en organisaties die samenwerken.

Het gebruik van de ToC leidt tot een voortdurend proces van reflectie om na te gaan hoe een verandering plaatsvindt en wat dat betekent in een bepaalde context, sector en/of groep mensen. De ToC helpt met het in kaart brengen van het causale pad tussen inputs en programma-activiteiten en de (gewenste) output (Krishnan, 2017). Door een onderscheid te maken tussen outputs (resultaten) en outcomes (uitkomsten) maakt de ToC het mogelijk beter te beoordelen wat kan worden gemeten via monitoring (outputs), en wat een impactevaluatie vereist om te beoordelen (de meeste uitkomsten) (IPA, 2016).

De Wereldbank van de Verenigde Naties verwijst naar drie grote voordelen van het gebruik van een ToC als beleidsinstrument in het kader van kansarmoedebestrijding:

1. Een evaluatie op basis van een ToC stelt evaluatoren in staat om vroegtijdig iets te zeggen over (verwachte) gebeurtenissen zonder te moeten wachten tot het einde van het gehele programma-verloop.
2. Een ToC laat toe om te kunnen vaststellen welke veronderstellingen opgaan en welke niet. Dit moet het programma in staat stellen om corrigerende maatregelen te nemen voordat er te veel tijd verstrijkt.
3. Door alle activiteiten, resultaten, verwachte uitkomsten en veronderstellingen in kaart te brengen, biedt een ToC een gedetailleerd stappenplan van hoe een programma werkt. Het kan bijgevolg een organisatie helpen het programma elders te repliceren. Een ToC kan ook anderen helpen die soortgelijke vragen stellen of in soortgelijke contexten werken bij het ontwikkelen van hun eigen veranderingstheorieën (World Bank Operations and Evaluation Department, 2000).

2.2.2 Toegepast op de ATK-buddywerking

ATK heeft de veranderingstheorie gehanteerd om de impact van de buddywerking te structureren en visualiseren. Dit wordt weergegeven in figuur 2.1.

Figuur 2.1 Veranderingstheorie toegepast op de ATK-buddywerking



Hierbij kunnen we vaststellen dat de centrale componenten van een ToC (cf. sectie hierboven) op volgende manier worden ingevuld bij de ATK-buddywerking:

- **input:** de belangrijkste elementen voor het (kunnen) organiseren van de buddywerking zijn het tijd en engagement van de kanszoekende en kansbiedende buddy's. Voor deze laatste groep is het ook belangrijk dat zij voldoende expertise hebben (wat bewerkstelligd wordt door de opleiding die aan kansbiedende buddy's wordt gegeven, zie verder). Een andere belangrijke component van de buddywerking is het voorzien van voldoende financiering en partnerschappen om de organisatorische kosten ervan te kunnen dekken;
- **acties:** door ATK vermelde ondernomen acties voor een goede werking van de buddytrajecten zijn het werven van kanszoekende en kansbiedende buddy's, het opleiden van de kansbiedende buddy's en het begeleiden van beide types buddy's voor, tijdens en na de trajecten;
- **output & outcomes:** de concrete tastbare resultaten (output) van de ATK-buddywerking staan niet apart vermeld op bovenstaande figuur, maar zijn natuurlijk sterk gelinkt aan de outcomes:
 - de belangrijkste verwachte *outcomes* bij de kanszoekende buddy zijn een verhoogd geloof in eigen kracht en controle, een betere kritische bewustwording van maatschappelijke mogelijkheden en vertrouwen en een verhoogde betrokkenheid bij de gemeenschap en participatie. Het belangrijkste instrument om deze outcomes in beeld te brengen is de impactvragenlijst (cf. hoofdstuk 3), die toelaat om de evolutie van de buddy's op allerhande indicatoren te monitoren;
 - de verwachte *outcomes* voor de kansbiedende buddy zijn een persoonlijke ontwikkeling en verhoogde bewustwording rond kansarmoede. Met een draagvlakmeting wordt deze evolutie concreet en tastbaar gemaakt (ATK, 2022c); hiervoor werd samengewerkt met marktonderzoeks-

bureau BUFFL (*cf.* sectie 2.4.2). De scores op deze draagvlakmeting vormen dan ook een belangrijke *output* bij de kansbiedende buddy's.

- **impact:** de beoogde veranderingen als gevolg van de buddywerking zijn (1) een positieve duurzame verandering van de levenssituatie van de kanszoekende buddy, en (2) een beter inzicht met betrekking tot kansarmoede en een verhoogde burgerparticipatie bij de kansbiedende buddy.

In de volgende secties wordt dieper ingegaan op de verwachte effecten bij de kanszoekende en kansbiedende buddy. Met betrekking tot de kanszoekende buddy wordt eerst het concept empowerment toegelicht en nadien de mogelijke impact van een verhoogd empowermentgehalte op de levensdomeinen van de betrokkene besproken. Empowerment dient immers beschouwd te worden als het centraal overkoepelend kader waarop de buddywerking van ATK is gestoeld. Tot slot wordt ook beknopt stilgestaan bij wat de verwachte outcome van de buddywerking voor kansbiedende buddy's kan betekenen.

2.3 Verwachte effecten op de kanszoekende buddy

Volgens ATK zal de buddywerking op korte termijn ervoor zorgen dat de kanszoekende buddy gestimuleerd wordt in zijn/haar proces van empowerment. Dit verhoogd gevoel van psychologisch empowerment zal volgens de organisatie op langere termijn een positieve impact hebben op belangrijke levensdomeinen van de betrokkene. In wat volgt worden deze stappen toegelicht.

2.3.1 Empowerment

Vooraleer we dieper ingaan op hoe de buddywerking volgens ATK een impact heeft op het psychologisch empowermentgehalte van de kanszoekende buddy, wordt het concept 'empowerment' in meer algemene termen gekaderd.

2.3.1.1 Concept

Empowerment is een denk- en handelingskader (of een paradigma) dat interventies, onderzoek en beleid kan helpen vormgeven. Zo is het onder meer een bruikbaar kader om de concepten van sociale uitsluiting en de concrete uitwerking van de zorg en hulpverlening gestalte te geven (Van Regenmortel, 2009).

De oorsprong van empowerment is terug te vinden in de Verenigde Staten, waar Rappaport (1987) en Zimmerman (2000) baanbrekend werk hebben verricht met betrekking tot de uitwerking van het concept. Empowerment is verbonden aan de sociale bewegingen van de jaren zestig (burgerrechtenbeweging, feminisme, etc.) (Van Regenmortel, 2002a). Zo stelde men met betrekking tot de 'oorlog tegen armoede' bijvoorbeeld dat men niet alleen de structurele barrières (gebrek aan werk, onderwijs, etc.) moest wegnemen om armoede te bestrijden, maar dat ook empowerment van personen in armoede belangrijk was door zich te richten op psychologische en sociale factoren zoals hun krachten, verbindingen, mogelijkheden en copingstrategieën (Van Regenmortel 2002a; Janssen, 2013). Empowerment hangt dan ook samen met pogingen om meer autonomie, macht en invloed te realiseren (Castro *et al.*, 2016).

Volgens Rappaport en Zimmerman is een duidelijke beschrijving van wat empowerment juist inhoudt allerm minst makkelijk. Volgens de auteurs is het eenvoudiger om het concept in zijn afwezigheid te definiëren ('alienation', 'powerlessness', 'helplessness'), en is het complexer om dit concept positief te omschrijven. De hoofdreden hiervoor is dat empowerment een zogenaamd 'multi-level construct' is dat verschillende vormen kan aannemen bij verschillende personen en contexten en ook kan verschillen naargelang het analyiseniveau (Van Regenmortel, 2002a).

Het algemene doel van empowerment is het realiseren van sociale inclusie en volwaardig burgerschap, door mensen te ondersteunen in hun zoekproces naar meesterschap over de determinanten

van hun levenskwaliteit (Janssen, 2013). Centraal in dit paradigma staat het verkrijgen van controle over de eigen situatie en omgeving door meer inzicht te krijgen in de eigen situatie en omgeving door middel van participatie en beïnvloeding (Van Regenmortel, 2011). Van Regenmortel die het concept empowerment in Vlaanderen in de context van armoedebestrijding introduceerde, hanteert volgende definitie van empowerment die in Vlaanderen en Nederland breed aanvaard is:

“Empowerment is een proces van versterking waarbij individuen, organisaties en gemeenschappen greep krijgen op de eigen situatie en hun omgeving en dit via het verwerven van controle, het aanscherpen van kritisch bewustzijn en het stimuleren van participatie” (Van Regenmortel, 2002a; Depauw & Driessens, 2016).

De centrale focus van empowerment ligt op de krachten van individuen, zonder hun kwetsbaarheden te negeren (Janssen, 2013). Het is dan ook een positief concept dat de maatschappij aanspoort om de krachten van kwetsbare groepen meer te benutten, altijd in een context van respect en vertrouwen. Dit is belangrijk omdat het benutten van de eigen krachten tot meer reciprociteit en een gezondere balans van ‘geven en nemen’ leidt, en zo de verbindingen met anderen versterkt (De Witte & Van Regenmortel, 2019). Hierbij is het cruciaal om grip te krijgen op de eigen situatie, te focussen op de eigen beleving en ervaringen en het tempo en de eigen keuzes van de betrokkene te respecteren (Van Regenmortel, 2002a). Empowerment legt als het ware de nadruk op wat we kunnen in plaats van we niet kunnen en gaat dus uit van de eigen kracht van mensen. Op die manier helpt empowerment om de focus te leggen op de mogelijkheden en competenties van personen zonder daarbij de valkuilen te negeren. Het kan dan ook gezien worden als een versterkingsproces (Kompano, 2022). Dit proces is in wezen relationeel en ook structureel van aard.

De 4 V's van empowerment zijn in deze context relevant om de essentie van empowerment te begrijpen: het gaat om Versterken, Verbinden, Vertrouwen en Verzetten (Van Regenmortel, 2020). Versterken wijst op de krachtgerichte focus - met erkenning van kwetsbaarheden - die hierboven reeds aan bod kwam, maar dit proces van versterken gaat hand in hand met verbinden. Versterken en verbinden is een twee-eenheid; de component verbinden verhindert ook een te individualistische invulling, het gaat immers om ‘samenredzaamheid’ eerder dan zelfredzaamheid, om gedeelde verantwoordelijkheid in plaats van eigen verantwoordelijkheid, enzovoort. Vertrouwen wijst op de belangrijke positieve grondhouding (met respect, erkenning, wederkerigheid, geloof in groei, etc.) die de basis is om te werken aan een empowerende relatie, een empowerend team, empowerende organisaties, een empowerende samenleving, etc. Verzetten tenslotte wijst op de meer politieke component en structurele barrières om te komen tot meer sociale rechtvaardigheid.

Wanneer we empowerment in de praktijk beschouwen, zijn een aantal inherent met elkaar verbonden principes belangrijk die men kan beschouwen als criteria aan de hand waarvan men praktijken en programma's die empowerment beogen, kan evalueren: een positieve houding (gelijkwaardigheid, respect, presentie, ontmoeting, vertrouwen), participatie (inspraak, invloed, eigenaarschap), inclusiviteit (iedereen betrokken), integraliteit (brede blik, multilevel, contextgericht), gestructureerd werken (planmatig, transparant, korte en lange termijn doelen), coördinatie (samenwerking, regie, onderlinge afstemming) (Van Regenmortel, 2011) en proactief werken (outreaching, actief opsporen en benaderen, nazorg) (Van Regenmortel in Gravesteijn & Aartsma, 2015).

Uit de definitie van empowerment blijkt duidelijk dat dit paradigma veel toepassingen kan hebben en niet beperkt is het tot versterken van mensen (individuen), maar ook betrekking kan hebben op andere niveaus zoals groepen, buurten, organisaties (mesoniveau) en zelfs volledige gemeenschappen en de samenleving (macroniveau).

In het kader van deze studie over de ATK-buddywerking is empowerment op het individuele niveau, ook *psychologisch empowerment* genoemd, bijzonder relevant. Deze vorm van empowerment vertaalt zich in drie verschillende componenten:

- **intrapersoonlijke component:** geloof in eigen kunnen en geloof in eigen invloed op de eigen situatie en omgeving;
- **interpersoonlijke component:** kritisch bewustzijn van de maatschappelijke mogelijkheden in de omgeving en de vaardigheden en het vertrouwen om deze te benutten;
- **gedragscomponent:** actieve betrokkenheid bij de gemeenschap; participatie in sociale verbanden, denk bijvoorbeeld aan participatie in een buurtproject, maar ook het volgen van een opleiding (ATK, 2021a; Van Regenmortel, 2002a).

In wat volgt beperken we ons tot deze individuele dimensie van empowerment.² We focussen daarbij in het bijzonder op personen die in kansarmoede leven gezien dit ook de doelgroep is van de ATK-buddywerking.

Voor sociaal werk vanuit het empowermentperspectief zijn de aspecten van wederkerigheid en responsiviteit erg belangrijk. Die principes zorgen zeker bij personen die in armoede leven en vaak afhankelijk zijn van de hulp van anderen ervoor dat er een potentieel wordt gecreëerd waarbij de hulpvrager in een meer gelijkwaardige positie met de hulpverlener/begeleider wordt gebracht. Het doel is namelijk om tot een ‘collaborative relationship’ te komen waarbij de hulpverlener de hulpvrager niet veroordeelt of tracht te veranderen. Op die manier wordt gepoogd een bepaalde verbondenheid en betrokkenheid te creëren tussen hulpverlener en hulpvrager. Dit gaat lijnrecht in tegen het klassieke hulpverleningsmodel waarbij wordt geacht om ‘afstand’ te houden. Een andere implicatie van het empowermentparadigma is dat er gestreefd wordt naar de minst ingrijpende vorm van hulpverlening die het dichtst staat bij de natuurlijke hulpbronnen van het individu. Het doen van gezamenlijke activiteiten die zowel de hulpvrager als hulpverlener leuk vinden past dan ook binnen deze benadering.

Concluderend kan gesteld worden dat het gebruik van het empowermentparadigma binnen de hulpverlening aan personen met armoede past binnen een bredere verschuiving naar een vraaggericht zorgsysteem waar de hulpvrager weer ‘manager van zijn/haar eigen bestaan’ kan worden en zich afzet tegen de klassieke aanbodgerichte zorg (Van Regenmortel, 2002a). Empowerende hulpverlening kan dan ook beschouwd worden als krachtgerichte zorg waarbij de hulpvragers (weer) greep krijgen op hun eigen leven en hun omgeving en ze op een volwaardige manier kunnen deelnemen aan de samenleving (Van Regenmortel, 2009).

In wat volgt gaan we dieper in op hoe het concept van empowerment gelinkt kan worden aan de buddywerking met bijzondere aandacht voor de door ATK toegepaste methodiek.

2.3.1.2 Toegepast op de ATK-buddywerking

Bij de kanszoekende buddy wordt verwacht dat ze als gevolg van deelname aan het buddytraject op de korte termijn hun eigenwaarde zullen terugvinden en bijgevolg meer empowered geraken. Doordat ze (opnieuw) geloven in hun eigen kracht en het gevoel hebben dat ze zelf meer controle kunnen uitoefenen op hun eigen levenssituatie, zullen ze volgens ATK betere slaagkansen hebben om uit de kansarmoede te geraken. Het verhogen van het empowermentgehalte van de kanszoekende buddy’s is bijgevolg een essentieel element in de aanpak van de organisatie. Het empowermentgehalte van de kanszoekende buddy wordt beschouwd als de voornaamste operationalisering van het concept ‘mentaal welzijn’ waar de ATK-buddywerking op focust (ATK, 2022a).

² Aangezien dit rapport handelt over de buddywerking focussen we enkel op de individuele dimensie van empowerment. Dit betekent echter niet dat de activiteiten van ATK zich beperken tot deze psychologische dimensie van empowerment; zo wordt onder meer ook ingezet op beleidsbeïnvloeding m.b.t. de domeinen onderwijs, wonen, werk.

Bij het bespreken van het verloop van een typisch buddytraject tussen een kanszoekende en kansbiedende buddy bij ATK (*cf.* sectie 2.1 Het concept ‘buddywerking’ in een notendop) vinden we een aantal belangrijke elementen terug die in overeenstemming zijn met het empowermentparadigma:

- in een typisch buddytraject neemt de kansbiedende buddy de rol aan van de persoon die vooral focust op het luisteren naar en bemoedigen van de kanszoekende buddy. Het feit dat beiden contact met elkaar hebben, staat centraal in dit type van buddywerking zonder dat er sprake is van een onderdanige rol van de kanszoekende buddy. Er is m.a.w. idealiter sprake van een ‘collaborative relationship’ tussen beide buddy’s waarbij getracht wordt een bepaalde gelijkwaardige verbondenheid tussen beiden te creëren of tot stand te houden; beiden nemen ook vrijwillig deel;
- de activiteiten die doorgaans ondernomen worden in een ATK-buddytraject zijn meestal zeer alle-daags en leunen dicht aan bij de leefwereld van de kanszoekende buddy in overeenstemming met de kernideeën van het empowermentparadigma.

Uit het bovenstaande blijkt dat een goede ‘match’ tussen de kanszoekende en kansbiedende buddy een cruciaal element is voor een succesvol buddytraject, zo blijkt ook uit de literatuur (zie o.m. Van ’t Hoog *et al.*, 2012; Allen *et al.*, 2009; Uytterlinde *et al.*, 2009). Het is namelijk niet altijd evident dat er een gelijkwaardig en opbouwend gesprek kan ontstaan tussen beide buddy’s. Bovendien is de rol die de kansbiedende buddy kan opnemen daarbij essentieel, net als diens expertise en capaciteiten om op een integrale en toegewijde manier te kijken naar de problematiek van de kanszoekende buddy. De kansbiedende buddy moet bovendien in staat zijn om steun te bieden. Daarnaast is het ook belangrijk dat de bredere organisatie (in casu ATK) de medewerkers zo goed als mogelijk stimuleert en ondersteunt in hun ‘empowerende’ opdracht. Enkele belangrijke randvoorwaarden in dit verband zijn het hebben van een gedragen missie, voldoende vormingsmogelijkheden en voldoende personeel en middelen (De Varé, 21.04.2016).

In de bespreking van de effecten van een buddywerking op basis van internationale literatuur stellen Van Robaeyns & Lyssens-Danneboom (2016) vast dat bij de buddywerkingen die zich richten op specifieke kwetsbare doelgroepen er duidelijke maar bescheiden effecten kunnen optreden bij een succesvol buddytraject. Een belangrijke meta-analyse waar naar verwezen wordt in dit verband is die van Van der Tier & Potting (2015) waaruit blijkt dat een buddywerking kan resulteren in 4 verschillende types van ‘opbrengsten’:

1. psychologische opbrengsten: effecten op de zelfzekerheid, weerbaarheid en een positieve stemming;
2. sociaal-communicatieve opbrengsten: meer positieve relaties en makkelijk contact maken met anderen;
3. persoonlijke ontwikkeling: meer vertrouwen in de eigen toekomst, meer discipline en een betere motivatie voor scholing of werk;
4. horizon-verbreding: nieuwe interesses en een verruiming van de leefwereld.

Uit de studie blijkt bovendien dat de eerste twee types van ‘opbrengsten’ (psychologische en sociaal-communicatieve) het sterkst waarneembaar zijn (Van der Tier & Potting, 2015). Deze opbrengsten en dan met name de psychologische opbrengsten zoals een verhoogde weerbaarheid en zelfzekerheid liggen volledig in lijn met het concept van empowerment. Of de deelname aan een ATK-buddytraject in overeenstemming is met deze bevindingen en daadwerkelijk leidt tot een verhoogd gevoel van empowerment bij de kanszoekende buddy, is een van de centrale onderzoeksvragen die in hoofdstuk 5 en 6 aan bod zullen komen.

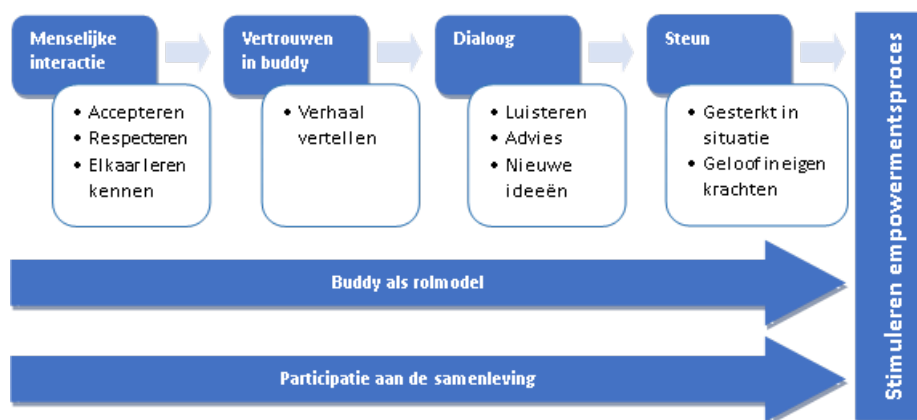
Op verzoek van ATK voor aanvullend kwalitatief onderzoek naar de empowermentmeting van de impactvragenlijst, onderzocht Van Elsen (2017) hoe de kanszoekende buddy’s de empowerment-scores ervaren en hoe dat gevoel van empowerment tot stand komt. Terwijl het eerste deel focust op door de deelnemers waargenomen resultaten van empowerment, focust het tweede deel op de ver-

klaring van deze aangegeven resultaten. ATK leverde voor dit kwalitatieve onderzoek zelf 8 buddy duo's aan die al een tijd aan elkaar gelinkt waren (gaande van 7 maanden tot bijna 2 jaar).

Op de eerste vraag hoe de kanszoekende buddy's de resultaten van de empowermentmeter ervaren gaven ze onder andere aan dat ze: (1) zich beter in hun vel voelden, (2) het geloof in eigen krachten en (3) in de eigen invloed op de omgeving hadden teruggevonden, (4) meer wil hadden om dingen aan te pakken (voorbeelden van intrapersoonlijke kenmerken van empowerment), (5) meer maatschappelijke mogelijkheden zagen, (6) andere normen, waarden en denkbelden hadden leren kennen, (7) meer vertrouwen hadden in anderen en in de samenleving (voorbeelden van interpersoonlijke kenmerken van empowerment), (8) meer buitenkwamen, (9) meer aandacht besteedden aan zelfzorg en (10) stappen zetten richting (vrijwilligers)werk (voorbeelden van de gedragscomponent van empowerment).

Na gesprekken met acht buddyduo's, gericht op empowerment, concludeerde Van Elsen dat zes onderling verbonden processen het empowermentproces beïnvloeden: menselijke interactie, vertrouwen in de buddy, dialoog met de buddy, ervaren van steun door de buddy, de buddy als rolmodel en participatie in de samenleving. Deze processen worden geïllustreerd in figuur 2.2 en kunnen worden gegroepeerd in drie componenten. De relatie tussen de buddy's staat centraal als de eerste component, waarbij gelijkwaardigheid en menselijke interactie essentieel zijn, evenals wederzijds begrip en acceptatie. Na een positieve start groeit het onderlinge vertrouwen en ontstaat er een open dialoog. De kansbiedende buddy fungeert als een bron van steun. Als tweede component fungeert de kansbiedende buddy ook als rolmodel. Ten slotte is het gevoel van opnieuw deel uit te maken van de samenleving een derde belangrijke component. Al deze processen zijn geïntegreerd in een niet-lineair model, waarbij stappen kunnen worden overgeslagen of herhaald.

Figuur 2.2 Empowermentprocessen bij kanszoekende buddy's



Bron Van Elsen (2017)

Vandenbruane (2021) onderzocht in een andere kwalitatieve studie of het positieve effect van het buddieschap op empowerment bleef voortbestaan na het (officieel) beëindigen van het ATK-buddytraject. Ze contacteerde hiervoor 26 kanszoekende buddy's die al minstens 1,5 jaar eerder gestopt waren met hun traject. Tijdens interviews die ze had met deze respondenten gaven de meesten aan dat ze positief terugkeken op hun traject en bevestigden ze dat ze het buddytraject wel degelijk als een meerwaarde hadden aangevoeld op vlak van welzijn, empowerment en het (her)winnen van hun eigenwaarde (Vandenbruane, 2021).

In een recente studie nam Van Der Werf (2022) 16 semigestructureerde interviews af met kansarme en kansbiedende buddy's om na te gaan of het buddiesysteem leidt tot een verhoogd empowermentgehalte van de kanszoekende buddy en of dit verhoogd empowermentgehalte op zijn beurt bijdraagt tot duurzame levensveranderingen. Uit de analyse van deze interviews kon vastgesteld worden dat de

buddyrelatie effectief leidt tot een verhoogd gevoel van zelfvertrouwen, zelfkennis en veerkracht bij de kanszoekende buddy. Deze positieve stappen moeten op basis van de interviews eerder gezien worden als telkens kleine successen waarop verder voortgebouwd kan worden. Met betrekking tot de duurzame effecten op de levensdomeinen kan op basis van deze analyse echter niet echt een uitspraak gedaan worden. Doordat de meeste geïnterviewden nog in hun traject zaten stelt Van Der Werf dat het te vroeg was om ook al die effecten op de langere termijn te kunnen waarnemen. Door het buddytraject is de wil om een verandering door te voeren wel vergroot maar kan dit nog niet geconcretiseerd worden en is verder onderzoek nodig, zo werd gesteld (Van Der Werf, 2022).

2.3.2 Stepping stone en het armoedeweb

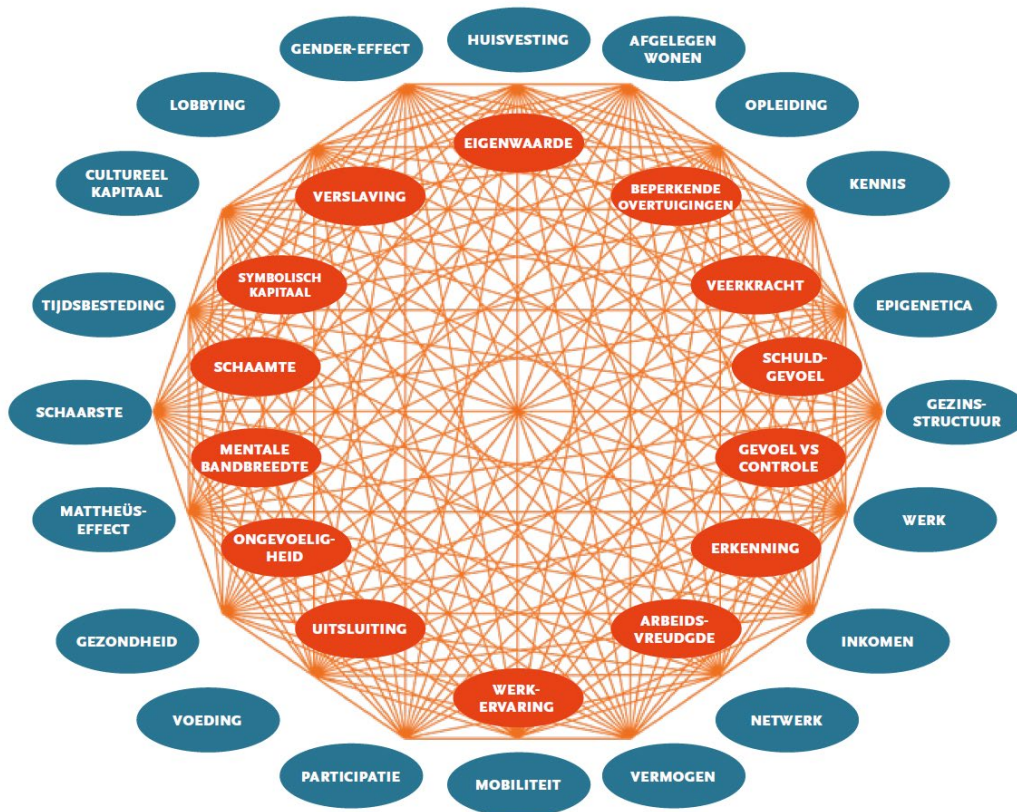
2.3.2.1 Concept

Naar analogie met de resultaten van Van der Tier & Potting (2015) (cf. bovenstaande sectie) vonden Dekker & Braam (2010) op basis van een evaluatie van een buddyproject in Nederland en enkele andere effectevaluaties dat de opbrengsten van de buddyprojecten voor de hulpvrager op de korte termijn zich eerder situeren in kleine psychosociale verbeteringen zoals een verhoogd zelfvertrouwen en zelfbeeld. Grote positieve objectief waarneembare veranderingen zoals het behalen van diploma of vinden van een job worden doorgaans niet waargenomen op de korte termijn (Dekker & Braam, 2010).

Wel blijkt uit de literatuur dat de combinatie van die kleine psychosociale opbrengsten op de korte termijn een essentiële basis zijn voor verdere positieve, meer zichtbare gedragsveranderingen op de langere termijn. Enkele gedragsveranderingen waarnaar verwezen wordt zijn onder andere betere prestaties op school, een vermindering van het spijbelgedrag, een verbeterde levenskwaliteit en het hebben van een ‘actiever’ leven. De korte-termijn stappen vormen als het ware een *stepping stone* of opstap voor dergelijke gedragsveranderingen op de langere termijn (Van Robaeyns & Lyssens-Danneboom, 2016).

Specifiek toegepast op het armoedeperspectief kan ook worden verwezen naar het concept van het armoedeweb, ontwikkeld door Jan Vranken (Vranken, 2010). Dit model is nuttig om de complexiteit van armoede te begrijpen, aangezien het armoede beschouwt als een netwerk van sociale uitsluitingen. Deze uitsluitingen kunnen zich manifesteren op verschillende levensdomeinen zoals onderwijs, werk, en gezondheid die zich aan de buitenkant van het armoedeweb bevinden (zie figuur 2.3). Deze domeinen zijn allemaal met elkaar verbonden en beïnvloeden en versterken elkaar zowel in positieve als in negatieve zin. Deze buitenste domeinen zijn vaak de focus van traditionele hulpverlening, die waardevol werk levert om deze aspecten aan te pakken. De binnenkant van het armoedeweb is echter moeilijker waarneembaar, omdat het verwijst naar de gevoelens die armoede veroorzaakt, zoals schaamte, uitsluiting, negatief zelfbeeld, ongevoeligheid en schuldgevoel. ArmenTeKort erkent dat het aanpakken van deze gevoelens door het herstellen van eigenwaarde en het versterken van het sociaal netwerk, een cruciale randvoorwaarde kan zijn voor iemand om uit kansarmoede te komen (Driessens & Van Regenmortel, 2008). Positieve korte termijn veranderingen aan de binnenkant leiden namelijk uiteindelijk tot positieve lange termijn effecten op de buitenkant. Er moet dus verder worden gekeken dan de financiële aspecten, met een meer holistische benadering in de strijd tegen armoede. ArmenTeKort's empowerment buddymethodiek biedt een unieke aanpak om de binnenkant van het armoedeweb aan te pakken, als krachtig supplement aan de traditionele hulpverlening die zich vaker richt op de buitenkant.

Figuur 2.3 Het armoedeweb van Jan Vranken aangepast door ArmenTeKort



Bron Vaes, Van Eeckhoudt & Moens (2024)

2.3.2.2 Toegepast op de ATK-buddywerking

ATK baseert zich op bovenstaande stepping stone-benadering en stelt dat het verhoogd gevoel van eigenwaarde en empowerment, als gevolg van deelname aan het buddytraject, ervoor zorgt dat de kanszoekende buddy op langere termijn veranderingen en/of verbeteringen zullen doorvoeren op belangrijke sleuteldomeinen in het leven zoals de woon- en werksituatie. Op die manier kan dus een duurzame verandering van de levenssituatie bekomen worden. Het stimuleren van het proces van empowerment van de kanszoekende buddy is dus als het ware een eerste noodzakelijke vereiste om binnen andere levensdomeinen een concrete positieve impact te kunnen genereren. Klimmen uit het dal van kansarmoede is met andere woorden een stapsgewijs proces waarbij het opbouwen van het zelfvertrouwen en het terugvinden van de eigenwaarde cruciale eerste stappen zijn (ATK, 2022a).

De organisatie legt de link met het concept van het armoedeweb door te stellen dat het aanpakken van de binnenkant van het web (door een verhoogd empowerment) positieve effecten zal genereren voor de buitenkant van het web (de concrete levensdomeinen) van de kanszoekende buddy. In dit onderzoek zullen we nagaan in welke mate dit ook met de realiteit van de ATK-buddywerking overeenstemt.

2.4 Verwachte effecten op de kansbiedende buddy

2.4.1 Algemeen

In de overzichtsstudie van buddywerkingen van Van Robaey & Lyssens-Danneboom (2016) wordt naast de effecten op de hulpvrager ook kort verwezen naar potentiële opbrengsten van de buddywerking voor de vrijwilliger. Uitgebreid onderzoek naar de effecten op deze specifieke groep is echter relatief beperkt (Van Robaey & Lyssens-Danneboom, 2016). Een interessante studie in dit opzicht is de studie van Borgmans naar de betekenis van vrijwilligerswerk voor vrijwilligers die actief zijn in welzijnsschakels. Daaruit bleek dat er voor vrijwilligers positieve effecten kunnen zijn op 3 verschillende niveaus:

1. op microniveau gaande van het bijleren, leren luisteren en kennis verwerven;
2. op mesoniveau door nieuwe mensen te leren kennen en een uitgebreider netwerk te krijgen;
3. op macroniveau door het verkrijgen van een beter zicht op een bepaalde problematiek en een genuanceerder beeld van structurele en institutionele oorzaken (Borgmans, 2013 in Van Robaey & Lyssens-Danneboom, 2016).

Ook Amssoms *et al.* (2015) bevestigen dat de deelname aan een buddywerking kan leiden tot een verbeterd zelfinzicht en het gevoel maatschappelijk betekenisvol te zijn voor de vrijwilliger. In elkaars leefwereld vertoeven kan op die manier ook verrijkend zijn voor de personen die hulp bieden doordat ze zich niet langer beperken tot hun eigen leefwereld, maar nieuwe culturen kunnen leren kennen en nieuwe inzichten verwerven (Amssoms *et al.*, 2015). Zo stelt de contacttheorie van Allport dat, onder de juiste omstandigheden, persoonlijk contact een van de meest doeltreffende manieren is om stereotypen en vooroordelen tussen leden van verschillende groepen te verminderen (Allport, 1954 in Van de Maat, 2016).

2.4.2 Toegepast op de ATK-buddywerking

ATK verwacht, naar analogie met de bevindingen bij gelijkaardige initiatieven (*cf.* sectie hierboven), dat de kansbiedende buddy via de opleiding en het buddieschap (nieuwe) inzichten krijgt over wat kansarmoede is en hoe kansarmoede ervaren wordt door mensen in kansarmoede zelf (ATK, 2022a).

De organisatie gaat daarbij uit van een zogenaamde *contacthypothese* die stelt (1) dat heel wat mensen een bewustzijn hebben rond kansarmoede dat vertrekt vanuit het individuele schuldmodel en (2) dat contact met ATK en een persoon in kansarmoede ervoor kan zorgen dat er een verschuiving komt van dit individuele schuldmodel³ naar een maatschappelijk (systematisch) schuldmodel⁴ (ATK, 2022c). Concreet wordt van de kansbiedende buddy door deelname aan het buddytraject dus verwacht dat hij/zij zich (nog) meer bewust wordt van het feit dat kansarmoede geen individuele problematiek is, die veroorzaakt wordt door mensen in kansarmoede zelf, maar wel een maatschappelijke problematiek met een externe oorzaak (ATK, 2022a).

Dit maatschappelijk schuldmodel is volgens ATK een eerste cruciale stap naar een volledig politiek bewustzijn rond kansarmoede (*i.e.* het idee dat kansarmoede niet kan worden opgelost door mensen in armoede alleen, maar moet gemedieerd worden door structurele veranderingen op maatschappelijk niveau) (ATK, 2022c). Eens voldoende mensen erkennen dat er structurele veranderingen nodig zijn, wordt verwacht dat dit zal resulteren in een verhoogde burgerparticipatie die op de langere termijn tot een geheel nieuwe maatschappelijke tendens zal leiden (ATK, 2022a).

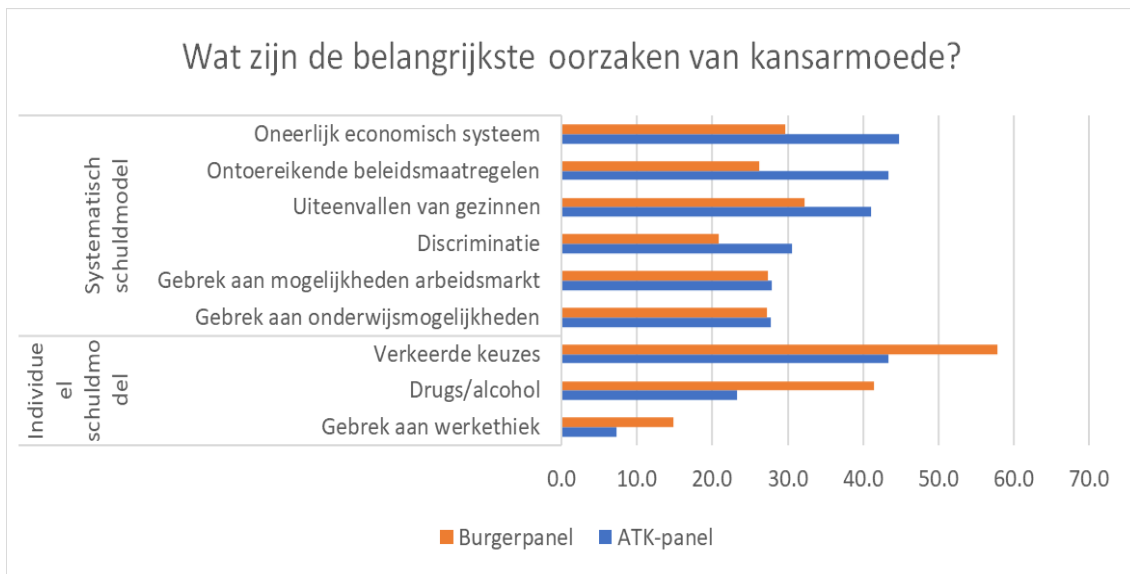
³ Deze individuele benadering van armoede legt de schuld vaak bij de persoon zelf, zoals luiheid of gebrek aan verantwoordelijkheid of doorzettingsvermogen, vaardigheden, etc. Dit leidt tot stigmatisering en pogingen om het individu te veranderen door begeleiding, heropvoeding, controle, negatieve sancties, disciplineren of criminalisering.

⁴ Volgens deze structurele benadering is armoede verweven met maatschappelijke structuren, die sociale problemen, zoals armoede, voortbrengen door structurele uitsluiting binnen het economisch/kapitalistische systeem. Deze benadering streeft naar het aanpassen van maatschappelijke structuren om de voortdurende (her)productie van armoede te voorkomen.

Voor het inschatten van de mogelijke effecten van de kansbiedende buddy wordt door ATK gebruik gemaakt van analyses van de draagvlakmeting die peilt naar de mogelijke attitudeveranderingen als gevolg van deelname aan het buddytraject. In het najaar van 2021 werd voor het eerst een draagvlakmeting georganiseerd (ATK, 2021d, met vervolgmetingen in 2022 en 2023). Hierbij werden zowel ATK-sympathisanten (buddy's, cursisten, etc.) als een representatieve steekproef van de bevolking bevraagd over hun opvattingen over kansarmoede, de oorzaken, gevolgen en hun bereidheid tot actie. Voor de meting onder het burgerpanel werd samengewerkt met marktonderzoeksbureau BUFFL. Het doel was om de contacthypothese te toetsen, die stelt dat veel mensen kansarmoede zien als een individueel schuldprobleem, maar dat contact met ATK en personen in kansarmoede dit perspectief kan verschuiven naar een maatschappelijk schuldmodel.

In 2021 toont het ATK-panel ten opzichte van het burgerpanel, zoals verwacht, meer systeemniveau oorzaken van kansarmoede, zoals discriminatie, het uiteenvallen van gezinnen, ontoereikende beleidsmaatregelen en een oneerlijk economisch systeem (zie figuur 2.5). Het burgerpanel daarentegen neigt meer naar het individuele schuldmodel, met oorzaken als gebrek aan werkethiek, drugs- en alcoholmisbruik en verkeerde keuzes. Deze bevinding ondersteunt de contacthypothese. Echter, binnen deze studie is er geen bewijs van causaliteit: overtuigt ATK haar panel dat het systeemniveau de oorzaak is, of zijn mensen die dit al geloven eerder geneigd zich bij ATK aan te sluiten?

Figuur 2.5 De belangrijkste oorzaken van kansarmoede volgens het ATK-panel en het burgerpanel binnen de draagvlakmeting (2021) (maximaal 3 antwoorden per persoon)



Bron ATK (2022c)

Een andere interessante bevinding uit de draagvlakmeting is dat mensen uit het ATK-panel gemiddeld meer acties ondernemen dan mensen uit het burgerpanel, namelijk 3,6 acties versus 1,3. Voorbeelden hiervan zijn dat het ATK-panel vaker deelneemt aan betogingen of andere acties tegen kansarmoede, meer doneert aan organisaties die kansarmoede bestrijden, vaker rechtstreeks hulp biedt aan iemand in kansarmoede en vaker met anderen praat over kansarmoede dan het burgerpanel.

3 | Onderzoeksdoelstellingen en methodologie

Het bredere opzet van dit onderzoeksrapport vormt een grondige analyse en evaluatie van de buddywerking van ATK in de stad Antwerpen. In het eerste deel van dit hoofdstuk vertalen we deze algemene onderzoeksdoelstelling in concrete onderzoeksvragen. In het tweede deel wordt dieper ingegaan op de methodes en data die worden gebruikt om de vooropgestelde onderzoeksvragen te beantwoorden.

3.1 Onderzoeksdoelstellingen- en vragen

In eerste instantie trachten we met het breder onderzoek (d.w.z. tot en met 2024) na te gaan of de deelname aan de buddywerking een impact heeft op de kanszoekende buddy. Hierbij wordt zowel gefocust op diens empowermentgehalte als op de impact op een aantal belangrijke levensdomeinen. Als wordt vastgesteld dat de deelname aan een buddytraject effectief leidt tot een aantal - al dan niet te verwachten - effecten, wordt ook getracht na te gaan welke factoren een rol spelen in die verandering. Daarbij wordt in het bijzonder gefocust op de potentiële rol van de kansbiedende buddy.

Naast de primaire focus op de effecten van de buddywerking op de kanszoekende buddy wordt in het onderzoek ook gefocust op mogelijke effecten op de kansbiedende buddy.

Deze doelstellingen kunnen worden beschouwd als een empirische toetsing van de ‘theory of change’ of veranderingstheorie zoals gepresenteerd in hoofdstuk 2: komen de verwachte theoretische effecten bij kanszoekende en kansbiedende buddy’s overeen met de werkelijkheid?

Bovenstaande onderzoeksdoelstellingen werden, in samenspraak met ATK, vertaald in volgende concrete onderzoeksvragen:

- Voelen de kanszoekende buddy’s zich **meer empowered** na deelname aan het buddytraject?
 - Welke factoren hebben een positieve (of negatieve) impact hierop?
 - Welke rol speelt de kansbiedende buddy hierin?
- Welke veranderingen ondervindt de kanszoekende buddy op een aantal **levensdomeinen** doorheen een buddytraject?
 - Welke factoren hebben een positieve (of negatieve) impact hierop?
 - Welke rol speelt de kansbiedende buddy hierin?
- Welke veranderingen treden bij de **kansbiedende** buddy op na deelname aan het buddytraject?

Naast aandacht voor de dynamiek tussen beide buddy’s wordt in het onderzoek ook aandacht besteed aan de rol van ATK: aan welke ondersteuning hebben buddy’s nood? Komt dit overeen met de ondersteuning die wordt geboden? Welke lessen kunnen we hieruit trekken voor het ATK-buddy-model en eventuele andere toekomstige buddywerkingen?

3.2 Methodologie

Om een antwoord te bieden op bovenstaande onderzoeksvragen maken we gebruik van een mixed-methods design, bestaande uit zowel kwantitatieve als kwalitatieve onderzoeksmethoden. In wat volgt bieden we een overzicht van het geheel aan data in het onderzoek.

3.2.1 Kwantitatief luik

De focus van het kwantitatief onderzoek ligt op het beantwoorden van de hoofdonderzoeksvragen zoals het nagaan van een mogelijke impact van de buddywerking op het empowermentgehalte van de kanszoekende buddy en impact op zijn/haar verschillende levensdomeinen. Hierbij vormen data die door ATK verzameld werden aan de hand van een impactvragenlijst de voornaamste basis (zie bijlage 1 voor de vragen waarop het kwantitatieve luik van dit onderzoek gebaseerd is). Deze vragenlijst meet (1) het empowermentgehalte en bevat (2) een objectieve en subjectieve benadering van de situatie op een aantal levensdomeinen van de kanszoekende buddy op verschillende momenten tijdens het buddytraject.

De impactvragenlijst kan beschouwd worden als het belangrijkste instrument van ATK voor het meten van mogelijke veranderingen bij kanszoekende buddy's. De vragenlijst bevat daarbij zowel vragen die gericht zijn op het empowermentgehalte van de betrokkenen als vragen die peilen naar een mogelijke verandering op verschillende levensdomeinen. De impactvragenlijst is ook duidelijk gestructureerd rond deze twee aspecten:

1. Het eerste deel van de vragenlijst bevat een statistisch gevalideerde vragenlijst over psychologisch **empowerment**. In totaal bevat de vragenlijst 25 stellingen die geëvalueerd kunnen worden op een schaal van 'helemaal eens' tot 'helemaal oneens' ('Likert-items'). Deze zijn gebaseerd op het theoretisch kader rond empowerment (cf. sectie 2.3.1 Empowerment). Deze vragenlijst vormt een betrouwbare meting voor het overkoepelend concept empowerment.^{5,6} De antwoorden op de stellingen samen zijn daarbij op een kwantitatieve manier te verwerken tot één somscore. Hoe hoger de totaalscore, hoe groter het empowermentgehalte. Door de kanszoekende buddy op verschillende momenten de vragenlijst te laten invullen, kan op die manier hun persoonlijk empowermenttraject opgevolgd worden (ATK, 2021a).
2. Een tweede blok van de impactvragenlijst focust op de **tevredenheid** van de kanszoekende buddy over 9 verschillende **levensdomeinen**. Het gaat dus over **subjectieve** vragen waarbij de respondent op een schaal van 0 tot 10 kan aangeven hoe tevreden hij/zij is over dat levensdomein.
3. Het derde blok focust op de **objectieve parameters binnen de levensdomeinen**. Er wordt in dit vraagblok bijgevolg gevraagd naar feitelijkheden (zoals het hebben van werk, het hebben van kinderen, etc.).

De vragen rond de levensdomeinen (het tweede en derde vraagblok) werden voor het eerst in gebruik genomen in april 2016, terwijl het eerste vraagblok (de empowermentvragenlijst) vanaf september 2018 ingevuld wordt door kanszoekende buddy's.

In theorie wordt de volledige impactvragenlijst, met de drie vraagblokken vier keer per buddytraject voorgelegd aan alle kanszoekende buddy's: bij de start van het buddytraject (nulmeting), 12 maanden na de start van het traject (de tussenmeting), bij de afronding van het traject na 24 maanden (eindmeting) en 12 maanden na afronding van het traject (opvolgmeting, deze meting is niet opgenomen in dit onderzoek) (ATK, 2022a). Tot en met 2024 werd er in principe op 0, 8, 16 en 24 maanden gemeten (de opvolgmeting werd niet opgenomen in dit onderzoek). Uit de analyses verderop zal echter blijken dat de impactmeting in de praktijk veel minder frequent werd afgenomen bij de kanszoekende buddy's. Het bleek niet haalbaar om de bevraging vier keer te doen, maar daarnaast zijn er ook heel wat kanszoekende buddy's voor wie de bevraging een te grote stap is. Methodologisch gezien impliceert dit dat de resultaten mogelijk een vertekening inhouden, en we voornamelijk data hebben van kanszoekende buddy's met een 'sterker' profiel. ATK heeft echter verschillende maatregelen

5 Hoewel de vragenlijst van ATK gebaseerd is op de empowermentmeting van Depauw & Driessens (2016), is deze specifiek aangepast voor de situatie van ATK. Hierdoor kunnen de totaalscores niet worden vergeleken met empowermentmetingen uit ander onderzoek. De vragenlijst is vooral nuttig als interne vergelijkingsbasis om de evolutie van het empowermentgehalte in kaart te brengen.

6 Voor meer details over de schaal en de validering, zie Depauw & Wuyts, 2018.

genomen om de impact van deze selectiebias te minimaliseren. Zo bieden ze diverse methoden aan voor het invullen van de vragenlijst, zoals telefonisch, op het kantoor van ATK, zelfstandig, samen met de buddy of met een medewerker van ATK (met de nulmeting als de meest consistente meting, aangezien deze uniform bij iedereen op het kantoor van ATK wordt afgenomen). Ondanks deze inspanningen kan niet worden uitgesloten dat er een hogere respons is bij succesvolle trajecten. Taalbarrières kunnen hierbij ook een rol spelen.

Het afnemen van de impactvragenlijst heeft overigens naast het actieonderzoek ook een operationele opzet. Het biedt immers waardevolle informatie voor de duomanager(s) tijdens de begeleiding van de buddy's. De dataverzameling loopt momenteel nog verder; de impactvragenlijst wordt nog steeds afgenomen bij startende buddy's en bij trajecten die ten einde lopen, en ook tussentijds wordt de impactvragenlijst momenteel nog voorgelegd. De bevindingen binnen dit onderzoek zijn gebaseerd op alle buddytrajecten uit de Antwerpse buddywerking tussen 2018 en 2024, inclusief gegevens tot eind januari 2024. De integratie en analyse van zes verschillende databestanden⁷ die zijn aangeleverd door ATK zijn uitgevoerd met behulp van het statistische softwareprogramma STATA.

Voor het inschatten van de mogelijke effecten op de kansbiedende buddy maakt dit onderzoek gebruik van kwalitatieve data (zie sectie hieronder). De draagvlakmeting door ATK en BUFL (een kwantitatieve bevraging), die attitudeveranderingen als gevolg van deelname aan het buddytraject peilt (*cf.* sectie 2.4 Verwachte effecten op de kansbiedende buddy), kan vervolgens naast de bevindingen van dit onderzoek worden gelegd.

3.2.2 Kwalitatief luik

Terwijl het kwantitatieve luik vooral focust op de hoofdonderzoeksvragen is het kwalitatieve luik essentieel voor het beantwoorden van de vermelde bijvragen. Terwijl de kwantitatieve analyses zullen bijdragen tot het kunnen vaststellen van bepaalde effecten, is het kwalitatieve luik cruciaal om te kunnen kijken naar de vraag *waarom* bepaalde effecten tot stand komen en wat daar vooral toe heeft bijgedragen. Concreet gaat het om de vragen naar welke factoren een positieve of negatieve impact hebben op het empowermentgehalte en de verandering op de levensdomeinen van de kanszoekende buddy en welke rol de kansbiedende buddy hierin speelt. Het kwalitatieve luik focust met andere woorden vooral op de succes- en faalfactoren van de buddytrajecten. Ook de rol van ATK als ondersteunende organisatie komt hierbij aan bod. Daarnaast heeft het kwalitatieve luik van het onderzoek ook als doel om inzicht te verkrijgen in de veranderingen die zich voordoen bij de kansbiedende buddy's.

In het kwalitatieve luik zal onder andere informatie worden gebruikt uit afrondingsgesprekken (i.e. gesprekken op het einde van een traject) die zijn afgenomen door ATK. Daarnaast wordt bijkomende data verzameld via tussentijdse diepte-interviews⁸ door masterproefstudenten sociaal werk en beleid aan de KU Leuven en focusgroepen geleid door een medewerker van HIVA-KU Leuven bij buddy's in trajecten die vroegtijdig werden stopgezet door één of beide buddy's. Dit zal bijkomende inzichten opleveren met betrekking tot succes- en faalfactoren.

7 Export van gegevens van alle gemaakte duo's en hun trajecten, export van verzamelde impactmetingen gerelateerd aan kanszoekende buddy's, en individuele profielgegevens van kanszoekende en kansbiedende buddy's.

8 Een diepte-interview laat de respondenten toe om nuances, subjectieve ervaringen, opinies en houdingen weer te geven (Billiet & Waage, 2011).

4 | Buddyschap bij ATK in de praktijk⁹

Kort samengevat zijn de centrale vragen in dit onderzoek welke veranderingen een buddytraject bij ATK teweegbrengt en hoe deze veranderingen tot stand komen, inclusief succes- en faalfactoren. Voordat we tot de kern van de zaak komen en de resultaten van de analyses presenteren, is een verdere toelichting en analyse van het buddieschap bij ATK op zijn plaats. Wanneer we de vraag opwerpen welke veranderingen dit traject teweegbrengt, is het belangrijk om eerst een helder beeld te hebben van zowel de interventie als de doelgroep die kenmerkend is voor ATK. Dit vierde hoofdstuk heeft als doel te schetsen hoe het traject in de praktijk wordt vormgegeven en uitgevoerd door ATK.

De doelstelling van dit hoofdstuk is tweeledig. Enerzijds biedt het de nodige context voor de resultaten die verderop worden gepresenteerd. Anderzijds is de beschrijving en analyse waardevol voor organisaties die een vergelijkbare buddywerking willen opzetten of een bestaande werking willen optimaliseren. Dit sluit aan bij de doelstellingen van de ATK-buddywerking als demonstratieproject. Daarnaast illustreert dit hoofdstuk hoe de buddytrajecten vanuit een empowermentkader kunnen worden opgezet.

4.1 Werving

4.1.1 Kanszoekende buddy's

De meeste aanmeldingen van kanszoekende buddy's komen via brugfiguren van hulpverleningsorganisaties, zoals het OCMW, CAW, jeugdhulp, thuishulp, organisaties die langdurig werkzoekenden begeleiden, etc. In het begin werd dan ook veel geïnvesteerd in het bekendmaken van het buddieschap bij de brugfiguren; en ook nu nog gaat er veel aandacht naar het onderhouden van goede relaties met het sociale middenveld. Samenwerking met andere hulpverleningsorganisaties blijft cruciaal. Zo is ATK bijvoorbeeld ook aanwezig op 'aanmeldtafels' in Antwerpen (in 5 van de 6 zones) in het kader van het '1 gezin-1 plan' beleid in de jeugdhulp: wanneer mensen zich aanmelden met een hulpvraag wordt door verschillende organisaties gezamenlijk bekeken welke ondersteuning of hulpverlening meest aangewezen is, met name organisaties die rechtstreeks toegankelijke hulp aanbieden. ATK is één van de betrokken organisaties, naast bijvoorbeeld het CLB en het Huis van het Kind.

Kanszoekende buddy's kunnen zich in principe ook rechtstreeks aanmelden na informatie via-via, maar dit komt slechts in een kleine minderheid van de situaties voor.

4.1.2 Kansbiedende buddy's

Voor het werven van kansbiedende buddy's wordt bij ATK een brede waaier aan kanalen ingezet, met name sociale media, pers, campagnes in het straatbeeld, zoekmachineoptimalisatie ('Internet Search Optimization'), hogescholen en universiteiten, bedrijven en ook via-via. De wervingsstrategie is een combinatie van geplande en ongeplande acties, met name inspelend op opportuni-

⁹ De informatie uit dit hoofdstuk is gebaseerd op de ATK blueprint (intern document van ATK), en een interview met Marijke Moens (medeoprichtster van ATK, die onder meer ook instaat voor de matching) en Rik Rijnders, medewerker bij ATK (Lead Onderzoek en Ontwikkeling), en onder meer ook verantwoordelijk voor de werving van kansbiedende buddy's.

teiten (zoals bijvoorbeeld de mogelijkheid om aan een lage prijs te adverteren, de ‘warmste week’ rond armoede, etc.). Uit bevestigingen bij infosessies voor kandidaat-buddy’s blijkt dat via-via en sociale media de kanalen zijn die in de praktijk vaak de meeste aanmeldingen genereren.

Zoals eveneens geldt voor andere buddy- en mentoringprojecten, stelt ook ATK vast dat werving van kansbiedende buddy’s veel tijd en investering vergt, want men moet meer buddy’s aantrekken dan men uiteindelijk nodig heeft, aangezien heel wat kandidaat-buddy’s onderweg zullen uitvallen (schrijven zich toch niet in tijdens de infosessie, vervolledigen de opleiding niet, etc.). Werving is dan ook een evenwichtsoefening tussen een groot bereik nastreven enerzijds (brede campagnes in de pers bijvoorbeeld), en specifiek genoeg om meteen de juiste profielen aan te trekken (en minder uitval te hebben tussen eerste contact en start van een buddytraject) anderzijds. Voldoende buddy’s werven met het juiste profiel is een permanente uitdaging, maar mede dankzij een reservelijst is er geen wachtlijst, behalve bij meer specifieke voorkeuren of noden. ATK hanteert ook een Time-to-Program-Initiation (TPI) waarbij 60% van degenen die kansbiedende buddy worden, minder dan 120 dagen nodig hebben vanaf de infosessie tot aan de start van het buddytraject, wat neerkomt op ongeveer 4 maanden.

4.2 Screening en selectie

4.2.1 Kanszoekende buddy’s

Wat kanszoekende buddy’s betreft, heeft ATK een helder afgebakend profiel voor ogen en zijn er duidelijke selectiecriteria opgesteld. Ten eerste zijn er een aantal objectieve criteria. Zo moet de kanszoekende persoon tussen 15 en 55¹⁰ jaar oud zijn, met een inkomen dat lager ligt of gelijk is aan het leefloon. De persoon moet een gesprek kunnen voeren in het Nederlands, Engels of Frans, zodat er een gemeenschappelijke taal tussen beide buddy’s mogelijk is. Bovendien mag de betrokkene geen acute psychiatrische problematiek hebben (bijvoorbeeld niet in opname zijn).

Ten tweede zijn er ook een aantal meer subjectieve voorwaarden om te kunnen deelnemen aan een buddytraject. Zo moet de kanszoekende persoon aangeven weinig geloof te hebben in zichzelf en zijn/of haar leven anders willen aanpakken. Bovendien moet de persoon zelf een buddy willen en beseffen dat het buddytraject in eerste instantie niet focust op directe praktische hulp. De kansbiedende buddy is namelijk geen professionele hulpverlener en is als dusdanig niet opgeleid om met specifieke zorgnoden om te gaan (bij dergelijke vragen zal dan ook steeds worden doorverwezen naar professionals). Kanszoekende buddy’s kunnen daarnaast gemakkelijk naar buiten, maar durven dit niet (of minder goed).

Tijdens een telefonische prescreening (met zowel buddyvrager als toeleider) wordt afgetoetst of iemand tot de doelgroep hoort. Als dit het geval is, wordt een kennismakingsgesprek ingepland.

De doelgroepafbakening respecteren is in de praktijk niet altijd gemakkelijk. Wie om een buddy vraagt, maar niet tot de doelgroep behoort, wordt zo veel mogelijk doorverwezen. Het probleem is echter dat een gepast aanbod vaak ontbreekt (of in de praktijk niet beschikbaar is). In uitzonderlijke gevallen wordt er toch een (alternatief) traject opgestart, bijvoorbeeld voor eenzame ouderen. Maar op specifieke uitzonderingen na, wordt de doelgroepsafbakening strikt nageleefd. Hier wordt binnen ATK sterk op gehamerd, omdat de kansbiedende buddy’s als vrijwilligers (zonder professionele achtergrond) niet gewapend zijn om met bepaalde uitdagingen om te gaan, zoals bij mensen met een

¹⁰ Omdat het om een actie-onderzoek gaat, vond ATK het belangrijk om de doelgroep strikt af te bakenen. Hoewel personen boven de leeftijdsgrens van 55 jaar ook eigenwaardeproblematiek kunnen ervaren en veel gelijkenissen vertonen met de doelgroep, is hun situatie vaak anders. Volgens Marijke Moens, medeoprichtster van ATK, ontstaan hun problemen meestal door gezondheidskwesaties, verlies van een partner, eenzaamheid, etc. en niet noodzakelijk door langdurig in een precare situatie te leven. Hoewel deze groep ook zeker baat kan hebben bij een buddy, passen hun noden niet per se binnen de empowermentgerichte aanpak van de ATK-buddytrajecten.

psychose of uitgesproken ASS (in die mate dat dit een empowermentproces belet). Bovendien zal de methodiek van ArmenTeKort niet voor iedereen werken.

4.2.2 Kansbiedende buddy's

Er zijn geen vaste selectiecriteria verbonden aan de zoektocht naar kansbiedende buddy's. ATK staat open voor iedereen; elke persoon vanaf 18 jaar kan in principe buddy worden. Deze beleidskeuze resulteert in een diverse poel van kansbiedende buddy's. Dit is een bewuste keuze, omdat die diversiteit wordt gezien als een meerwaarde om een geschikte match te vinden voor de diverse groep van kanszoekende buddy's. In plaats van vaste profielbeschrijvingen hanteert ATK een infosessie en een uitgebreide, verplichte opleiding (zie verder). De opleiding fungeert als een filter, waarbij kandidaat-kansbiedende buddy's zelf zullen afhaken als ze niet het geschikte profiel hebben of als ze zich impulsief kandidaat stellen zonder voldoende na te denken over het engagement dat ze aangaan. In uitzonderlijke gevallen zal ATK zelf aangeven dat een buddytraject niet de juiste weg is voor een kandidaat-kansbiedende buddy. Bij de matching wordt wel rekening gehouden met het profiel en de mogelijkheden van de kansbiedende buddy (zie verder). Van de buddy's wordt immers verwacht dat ze wekelijks minstens één uur tijd kunnen vrijmaken.

Een gemeenschappelijk kenmerk dat door ATK wordt ervaren bij kansbiedende buddy's, is een verlangen naar betekenis: ze willen graag iets betekenen voor iemand die het moeilijk heeft. Vaak zijn het ook mensen die eerder al vormingen hebben gevolgd, graag willen bijleren en nieuwe inzichten willen verwerven. Bovendien delen ze het besef dat niet iedereen het even goed heeft.

De keuze om het buddyschap open te stellen voor iedereen, vanuit het empowermentparadigma als overkoepelend kader, is op zichzelf ook een uiting van het geloof in het potentieel van kandidaat-buddy's, zonder vooroordelen. Hierbij wordt aan de kandidaten overgelaten om zelf te ontdekken of het project bij hen past. De ATK-begeleiders kunnen het reflectieproces ('Is het buddyschap iets voor mij?') wel faciliteren door vragen te stellen aan de kandidaat-buddy's, in plaats van voor hen te beslissen.

4.3 Opleiding (kansbiedende buddy's)

Kandidaat-kansbiedende buddy's volgen eerst een infosessie waarin kort de onderliggende theorie van ATK's werking wordt uitgelegd. Hierbij wordt onder andere besproken wat ATK in de maatschappij wil veranderen, waarom de weg uit kansarmoede zo complex is en waarom ATK voor buddywerking kiest. In het volgende deel van de infosessie wordt uitgelegd hoe deze theorie in de praktijk wordt toegepast. Hierbij worden vragen beantwoord over wat buddy's precies doen, waarom iemand buddy zou worden en hoe de opleiding verloopt (ATK, 10.10.2022).

Iedereen kan zich inschrijven voor de infosessie van ATK. Volgens ATK komt echter ongeveer 30% van de ingeschreven deelnemers uiteindelijk niet opdagen voor de sessie. Dit betekent dat van de 140 ingeschrevenen, er ongeveer 100 daadwerkelijk verschijnen. Niet alle aanwezigen zullen echter na de infosessie beginnen als kansbiedende buddy. Slechts 55% van degenen die aan de opleiding beginnen, zal uiteindelijk het buddytraject ingaan. Van deze groep vallen sommigen af vanwege verschillende redenen, zoals uitstel door drukte of het volgen van de opleiding zonder direct als buddy te kunnen starten. Bovendien kan het voorkomen dat de eerste match niet slaagt, wat resulteert in het zoeken naar een nieuwe match. Dus van de 100 deelnemers aan de infosessie, zullen er uiteindelijk ongeveer 30 daadwerkelijk als kansbiedende buddy aan de slag gaan.

Als na het bijwonen van een infosessie de persoon graag wil deelnemen aan de ATK-buddywerking kan gestart worden met de opleiding 'Practitioner in Empowerment'. Zoals hierboven vermeld, kiest ATK er heel bewust voor om sterk in te zetten op een grondige opleiding. De buddytrajecten gaan verder dan simpelweg twee buddy's aan elkaar koppelen. De opleiding is essentieel om ervoor te zorgen dat de buddytrajecten daadwerkelijk tot empowerment kunnen leiden. Ze biedt de kans-

biedende buddy de nodige handvatten om op de ‘juiste’ manier - d.w.z. op een manier die ruimte maakt voor empowerment- de kanszoekende buddy te ondersteunen.

De opleiding bestaat uit 9 modules, verdeeld in 4 fases (zie figuur voor de eerste drie fases), met name:

1. **inzicht:** in deze fase leren kandidaat-buddy's onder meer de sociale kaart (of anders gezegd het bestaande aanbod van welzijns- en zorgactoren) kennen en maken kennis met de leefwereld van mensen in kansarmoede;
2. **verbinden en vertrouwen:** in deze fase, waarin de relatie met de kanszoekende buddy centraal staat, wordt ingezet op bewust worden van vooroordelen, open en bewust onbevooroordeeld leren kijken en vertrouwen opbouwen. Het opbouwen van een gelijkwaardige relatie is een cruciale stap in het buddytraject; pas als er deze tot stand is gekomen en er verbinding is kan gewerkt worden aan empowerment;
3. **empowerment en netwerken:** centraal staat het ontdekken van krachten en netwerken en deze versterken. Ook zelfregie (en hieruit volgend het ondersteunen van de kanszoekende buddy in wat voor hem/haar belangrijk is) staat centraal;
4. **buddyschap:** in deze fase komen concrete mogelijke valkuilen in het buddyschap aan bod en hoe hiermee om te gaan.

De eerste drie fasen omvatten verschillende kerncompetenties, waarbij elke competentie is onderverdeeld in kenniselementen (K), vaardigheden (V) en houdingen (H). Kennis wordt opgedaan via e-learning, vaardigheden worden aangeleerd in workshops en houdingen worden ontwikkeld tijdens het buddyschap. Deze competenties vormen de basis voor zelfevaluatie en peerevaluatie tijdens de workshops.

Figuur 4.3 Beschrijving van de opleiding 'Practitioner in Empowerment'

FASE	KERNCOMPE- TENTIES	ROL	HOUDINGEN (H) - VAARDIGHEDEN (V) - KENNIS (K)	
INZICHT	De buddy heeft inzicht in de leefwereld van mensen die in kansarmoede leven. Hij wil vanuit maatschappelijke betrokkenheid een verschil maken voor de kanszoekende.	BEWOGEN BURGER	H	MAATSCHAPPELIJK BETROKKEN OUTREACHEND
			V	SOCIALE KAART INLEVINGSVAARDIGHEID
			K	BINNEN- EN BUITENKANT VAN ARMOEDE
VERBINDING	De buddy is aandachtig aanwezig en gaat in verbinding met de kanszoekende waarbij er ruimte is voor input van beide buddy's vanuit een onbevooroordeelde betrokkenheid.	BUDDY	H	OPEN - ONBEVOORORDEELD WEDERKERIG - AUTHENTIEK NABIJ
			V	BEWUST ONBEVOORORDEELD KIJKEN VERTROUWENSRELATIES OPBOUWEN ZELFKENNIS - BEWUST INZETTEN EIGEN TALENTEN
			K	WERELDBEELDEN - VOORORDELEN - PRESENTIE RESPECT - RAPPORT MAKEN GELIJKWAARDIGHEID - GELIJKWAARDIGHEID
KRACHTEN EN NETWERKEN	De buddy ontdekt, versterkt en concreetiseert de krachten en netwerken van de kanszoekende en laat hem toe zijn eigen keuzes te maken. De buddy zorgt voor duurzame verbinding van de kanszoekende met zijn netwerk.	DUURZAME NETWERKER MANAGER VE- RANDERING	H	ZOEKEND - POSITIEF STIMULEREND REALISTISCH GELIJKWAARDIG - VERBINDEND
			V	KRACHTEN ONTDEKKEN - KRACHTEN VERSTERKEN NETWERKEN ONTDEKKEN - NETWERKEN VERSTERKEN
			K	WAARDEREND ONDERZOEK BELANG VAN EEN NETWERK SOCIAAL KAPITAAL

EMPOWERMENT

Na het afronden van de opleiding wordt de vrijwilliger 'Practitioner in Empowerment' en kan hij of zij aan de slag als kansbiedende buddy (na het doorlopen van een buddytraject wordt hij of zij 'Master in Empowerment'). Er is echter ook nazorg voorzien, met name aan de hand van intervisies, en per kwartaal ook een masterclass. Intervisie is een zelfsturende methode waarbij men als buddy-vrijwilliger in een kleine groep (6 tot 10 personen) samenkomt om van elkaars ervaringen te leren. Door te reflecteren op de praktijkervaringen van anderen en te delen hoe men bepaalde situaties zou aanpakken, ontwikkelt men vaardigheden en draagt men bij aan de groei van je mede-buddy's. Het is een proces van gezamenlijke reflectie en probleemoplossing, waarbij ieders inbreng van onschatbare waarde is. Elke intervisiesessie duurt 1,5 uur, waarin één tot twee cases worden besproken. Deze cases zijn reële situaties uit de buddytrajecten van de aanwezigen.

De masterclasses richten zich vaak op veelvoorkomende valkuilen en problemen die buddy's ervaren tijdens het buddytraject, zoals heldere communicatie, inactiviteit van de kanszoekende buddy of het gevoel van de kanszoekende buddy slachtoffer te zijn. Daarnaast worden onderwerpen uit de opleiding verder uitgediept. Elk kwartaal wordt er een masterclass rond een specifiek onderwerp uitgewerkt. Deze masterclass wordt op drie momenten georganiseerd, met telkens 30 beschikbare plaatsen.

4.4 Het matchingsproces

Het is algemeen bekend dat bij buddy- en mentoringprojecten het matchingsproces een belangrijke sleutel voor succes inhoudt (zie o.a. Crijns & De Cuyper, 2022; Uytterlinde *et al.*, 2009). Tegelijkertijd brengt het matchen aanzienlijke uitdagingen met zich mee. Bij ATK wordt bij de matching allereerst rekening gehouden met de afstand tussen de buddy's: welke buddy's wonen dicht bij elkaar? Vervolgens worden de wensen van de buddy's met betrekking tot leeftijd en geslacht in rekening gebracht. In een derde fase wordt gekeken naar persoonlijkheid en interesses. Terwijl afstand, leeftijd en geslacht objectieve criteria zijn, laten persoonlijkheid en interesses zich natuurlijk niet zo gemakkelijk 'vatten'. Naast objectieve criteria gebeurt de matching ook op basis van wat men een 'geïnformeerd buikgevoel' zou kunnen noemen. De verantwoordelijke voor de matching bij ATK kent de kansbiedende buddy (aangezien ze ook aanwezig is bij een deel van de opleiding) en heeft vaak ook de kanszoekende buddy al ontmoet (bijvoorbeeld door aanwezig te zijn bij het kennismakingsgesprek). Bovendien krijgt ze ook veel informatie van haar collega's (die workshops geven tijdens de opleiding of het kennismakingsgesprek afnemen); hierbij wordt bijvoorbeeld doorgegeven aan welke ondersteuning de kanszoekende buddy de meeste nood heeft. Met deze verschillende vormen van informatie gaat de verantwoordelijke vervolgens aan de slag en het is een kwestie van 'voelen en afwegen'.

Enkele voorbeelden om het concreet te maken:

- sommige kansbiedende buddy's kunnen een 'zwaarder' traject aan dan anderen, wat men kan inschatten op basis van observaties en contacten tijdens de opleiding;
- wat met een 'stillere' kanszoekende buddy? Het is een kwestie van aanvoelen of een stil iemand een babbelaar nodig heeft of net niet;
- een kanszoekende buddy die erg in de slachtofferrol zit ("iedereen is tegen mij", "er is niets goeds voor mij", "pure ellende", etc.), zal men niet koppelen aan een kansbiedende buddy die vanuit een caritatieve houding vertrekt, want die zal de kanszoekende buddy willen 'helpen' en 'helpen oplossen', maar dan verdwijnt empowerment naar de achtergrond.

De matching gebeurt dus niet volledig participatief, in die zin dat beide buddy's niet kunnen mee beslissen met wie ze gematcht worden. Echter, hun voorkeuren en verwachtingen worden wel vooraf bevestigd, en uiteraard hebben ze zelf het laatste woord of ze akkoord gaan met de match of niet (zie hieronder).

4.5 Kennismakingsgesprek tussen beide buddy's

Na de matching worden beide buddy's telefonisch op de hoogte gebracht van hun match en worden ze uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. Deze eerste ontmoeting staat volledig in het teken van 'aanvoelen' of er een klik is. ATK benadrukt bij de introductie van het gesprek dat dit 'een mogelijke match' is en dat beide partijen het recht hebben om nee te zeggen als ze voelen dat het niet goed zit, als ze de klik niet voelen. Ze krijgen de mogelijkheid om dit op een 'veilige' manier te doen, bijvoorbeeld door achteraf telefonisch hun beslissing door te geven. In geval van ontevredenheid gaat ATK verder met het zoeken naar een geschikte match. Als beide partijen tevreden zijn met de match, starten ze hun traject. Vanaf dan vinden ontmoetingen tussen beiden buiten ATK plaats.

Een struikelblok is dat kanszoekende buddy's vaak niet op het afgesproken moment voor het kennismakingsgesprek verschijnen vanwege problemen die voortkomen uit schaarste. Dit vraagt doorzettingsvermogen en flexibiliteit van zowel ATK als de kansbiedende buddy om hiermee om te gaan. De opstart van trajecten verloopt dus zeker niet altijd vlekkeloos. ATK onderneemt meerdere contactpogingen. Als de aanmelding via een hulpverlener verloopt, wordt deze betrokken wanneer het te lang duurt om een gesprek vast te leggen. Meestal slaagt ATK erin de kanszoekende buddy te bereiken om te beslissen of het gesprek al dan niet zal plaatsvinden.

4.6 Verloop van het buddytraject

In het tweejarig buddytraject zal de kansbiedende buddy de kanszoekende buddy aanmoedigen en ondersteunen. Een centraal element hierbij is dat dit gebeurt binnen een gelijkwaardige relatie. Zo is het zeker niet de bedoeling dat de kanszoekende buddy een positie van onderdanigheid inneemt. Het basisidee is juist om *samen*, vanuit gelijkwaardigheid, van elkaar te leren. De kansbiedende buddy vertrekt vanuit een onbevooroordeelde en onvoorwaardelijke basishouding en is ook geen professionele hulpverlener. Er wordt geen (ongevraagd) advies gegeven of materiële/praktische hulp aangeboden. Het optreden als hulpverlener of het bieden van materiële/praktische staat haaks op de gelijkwaardigheid in de relatie, kan eerder afhankelijkheid creëren en maakt het vooropgestelde empowermentproces onmogelijk.

Het kernaspect van de buddywerking is het herstellen van het gevoel van kracht en eigenwaarde bij de kanszoekende buddy. Aangezien dit empowermentproces een langdurig proces kan zijn, werd sinds de oprichting van ATK dan ook beslist om de trajecten twee jaar te laten duren.

In de praktijk komen beide buddy's normaal gesproken één keer per week gedurende minstens één uur bij elkaar om alledaagse activiteiten te doen, zonder dat dit wordt opgelegd. In onderling overleg wordt bepaald wanneer en hoe wordt afgesproken. De activiteiten tijdens deze afspraken kunnen zeer uiteenlopend zijn en worden eveneens in onderling overleg afgesproken. Het kan gaan om het beoefenen van een gezamenlijke hobby of sport, samen de stad verkennen, samen koffie gaan drinken, etc. Doordat beide buddy's leerrijke ervaringen en verhalen met elkaar delen, zullen ze op deze manier van elkaar leren (ATK, 2022).

4.7 Ondersteuning vanuit ATK tijdens het buddytraject

Gedurende het buddytraject blijft ATK ondersteuning bieden. Drie weken na de start wordt telefonisch contact opgenomen met beide buddy's. Dit contactmoment wordt herhaald na anderhalve maand en vervolgens elke vier maanden, tot twintig maanden na de start. Daarna wordt een uitnodiging voor een afrondingsgesprek gepland, twee jaar na de start. Daarnaast is er ook informele opvolging, onder meer tijdens de intervisies en masterclasses. Er is ook een buddylijn beschikbaar bij problemen, en in geval van crisissituaties wordt er ook buiten de voorziene tijden (m.a.w. ook in het weekend) doorgeschakeld naar een mobiel nummer.

Tijdens opvolggesprekken wordt er geluisterd en erkenning gegeven dat bepaalde zaken veel voorkomende problemen zijn (bv. wanneer de kanszoekende buddy in de slachtofferrol blijft hangen). De opvolgtelefoons bieden de buddy's een luisterend oor. Waar nodig wordt ook advies gegeven, uitgenodigd voor intervisies of masterclasses en verwezen naar tools uit de opleiding. Bij crisismomenten in het traject worden de buddy's uitgenodigd om langs te komen (alleen of samen). Opvolgacties (telefoons, e-mails, etc.) worden nauwkeurig bijgehouden in het datasysteem van ATK, om de historie bij te houden en verdere opvolging te faciliteren en te garanderen.

Het blijft een uitdaging voor de buddy's om de gekende valkuilen te vermijden, zoals ook blijkt uit de opvolgingsgesprekken (zie hoofdstuk 6). Valkuilen die tijdens de opleiding en intervisies worden besproken, kunnen in de praktijk toch nog trajecten in gevaar brengen. De cijfers leren ons dat er in de praktijk nog veel uitval is (zie hoofdstuk 5). Een vaak terugkerend probleem is bijvoorbeeld de moeilijk bereikbare kanszoekende buddy, waarbij de kansbiedende buddy's uiteindelijk opgeeft contact te zoeken en verwacht dat de kanszoekende buddy ook initiatief neemt. Dit gebeurt ondanks dat tijdens de opleiding wordt benadrukt dat de kansbiedende buddy verantwoordelijk is voor het nemen van initiatief. Met andere woorden, kansbiedende buddy's lopen ondanks de opleiding vaak nog vast op de uitdagingen die gepaard gaan met de kwetsbare situatie van kanszoekende buddy's.

Buddy's worden aangemoedigd om zelf contact op te nemen bij problemen, wat ook duidelijk wordt vermeld tijdens de opleiding. Desondanks leert de ervaring van ATK dat buddy's niet snel zelf bellen naar ATK, tenzij het om praktische problemen gaat. Daarom is een actieve opvolging van de duo's door ATK zeker noodzakelijk.

4.8 Afsluiten van het traject

Een buddytraject bij ATK duurt standaard twee jaar. Aan het einde van het traject vindt er een uitgebreid afrondingsgesprek plaats met een medewerker van ATK, waarbij beide buddy's aanwezig zijn. Kansbiedende buddy's kunnen na een traject ook hun engagement vernieuwen en een nieuw buddytraject aangaan. Idealiter kan ATK meerdere keren beroep doen op dezelfde kansbiedende buddy (die de opleiding al heeft doorlopen en ervaring heeft opgebouwd), maar in de praktijk blijkt dit geen sinecure.

5 | Kwantitatieve onderzoeksresultaten

In dit hoofdstuk bespreken we de resultaten van de kwantitatieve analyses. In het eerste deel geven we een beschrijving van zowel kanszoekende als kansbiedende buddy's om een beter beeld te krijgen van de deelnemers aan het ATK-programma. Hierbij wordt gekeken naar leeftijd, geslacht en enkele sociaaleconomische kenmerken zoals opleidingsniveau en burgerlijke staat. Voor de kanszoekende buddy's wordt ook gekeken naar de meest voorkomende doorverwijzende organisatie, terwijl voor de kansbiedende buddy's wordt onderzocht hoe zij in contact zijn gekomen met ATK.

In het tweede deel analyseren we de succesratio van de buddytrajecten: hoeveel trajecten kennen een positief einde en worden succesvol afgerond (d.w.z. afgerond zoals gepland en zonder vroegtijdige stopzetting). We bekijken dit zowel op trajectniveau (het aandeel trajecten met een succesvolle afronding, of anders gezegd volledig doorlopen trajecten) als op persoonsniveau (het aandeel kanszoekende buddy's dat het volledige voorziene traject doorloopt).

In het derde deel nemen we de 'succesvolle' (d.w.z. volledig doorlopen) trajecten onder de loep. We vergelijken de resultaten van de impactmeting bij de start van het buddytraject met die na afloop. We gaan hierbij na of er veranderingen zijn op vlak van empowerment, tevredenheid op verschillende levensdomeinen en de objectieve situatie (bv. woonsituatie, werk, etc.).

In het vierde en laatste deel richten we ons op de trajecten die vroegtijdig zijn stopgezet. We analyseren wanneer deze beëindigd werden, door wie ze werden beëindigd en om welke reden(en) dit gebeurde.

5.1 Wie zijn de kanszoekende en kansbiedende buddy's?

Uit tabel 5.1 blijkt dat er opvallende verschillen zijn tussen de kanszoekende en kansbiedende buddy's die zich hebben aangemeld voor het ATK-programma (vanaf 2016, dit wil zeggen buddy's die nog bezig zijn, (nog) niet zijn gestart, vroegtijdig zijn gestopt of succesvol een traject hebben afgerond). Zo zien we dat er meer vrouwen dan mannen zijn onder zowel de kanszoekende als kansbiedende buddy's, waarbij dit verschil groter is bij de kansbiedende buddy's. De gemiddelde leeftijd van de kansbiedende buddy's (minimaal 18 jaar) is ook hoger dan die van de kanszoekende buddy's, namelijk 44,5 jaar versus 36,4 jaar. De meest voorkomende leeftijdscategorie voor kansbiedende buddy's is '50-64 jaar', terwijl voor kanszoekende buddy's de meest voorkomende categorieën '16-24 jaar', '30-39 jaar' en '40-49 jaar' zijn.

Tabel 5.1 Geslacht en leeftijd van kanszoekende en kansbiedende buddy's

	Kanszoekende buddy's		Kansbiedende buddy's	
	Aantal	Percentage	Aantal	Percentage
Geslacht ¹				
Man	521	43,2	424	39,2
Vrouw	681	56,5	658	60,8
Andere	4	0,3	0	0,0
Leeftijd bij start ²				
13-15 jaar	18	2,2	0	0,0
16-24 jaar	185	22,5	50	6,6
25-29 jaar	89	10,8	97	12,8
30-39 jaar	198	24,1	165	21,8
40-49 jaar	182	22,1	163	21,6
50-64 jaar	146	17,7	226	29,9
+65 jaar	5	0,6	55	7,3
Gemiddelde leeftijd bij start	36,4 jaar		44,5 jaar	
Totaal	1 206	100	1 083	100

¹ Ontbrekende waarde bij kansbiedende buddy's;

² 383 ontbrekende waarden bij kanszoekende buddy's en 327 bij kansbiedende buddy's.

Bij het bekijken van enkele sociaaleconomische kenmerken van de buddy's zijn er ook opvallende verschillen tussen de kanszoekende en kansbiedende buddy's, zoals geïllustreerd in tabel 5.2. Ongeveer 2 op 5 kanszoekende buddy's (43,4%) behoort tot een andere etniciteit,¹¹ terwijl dit percentage veel lager ligt bij de kansbiedende buddy's, namelijk 14,7%. Het hebben van kinderen lijkt daarentegen vaker voor te komen bij de kansbiedende buddy's dan bij de kanszoekende buddy's, namelijk 55,9% versus 42,6%. Hiermee samenhangend is ongeveer de helft (52,3%) van de kansbiedende buddy's getrouwd of samenwonend, terwijl dit bij slechts ongeveer 1 op de 10 (11,2%) kanszoekende buddy's het geval is. Ongeveer 70% van de kanszoekende buddy's is single.

Bijna alle kansbiedende buddy's, namelijk 95,2%, heeft een hoger opleidingsniveau (hoger secundair onderwijs, hogeschool of universiteit), terwijl ongeveer 3 op de 5 (59,0%) kanszoekende buddy's een lager opleidingsniveau heeft (geen, lager onderwijs of lager secundair onderwijs). Wat betreft beroeps categorieën heeft een meerderheid van de kansbiedende buddy's (43,3%) een bediende-statuuut.

¹¹ Een niet-Belgische herkomst of andere etniciteit betekent dat men bij geboorte een niet-Belgische nationaliteit had of dat één van de ouders een niet-Belgische nationaliteit heeft.

Tabel 5.2 Sociaaleconomische kenmerken van kanszoekende en kansbiedende buddy's

	Kanszoekende buddy's		Kansbiedende buddy's	
	Aantal	Percentage	Aantal	Percentage
Andere etniciteit ¹				
Ja	518	43,4	139	14,7
Nee	675	56,6	807	85,3
Kinderen ²				
Ja	329	42,6	454	55,9
Nee	443	57,4	358	44,1
Burgerlijke staat ³				
Single	807	71,2	280	33,1
Gescheiden	183	16,1	100	11,8
Getrouwd/samenwonend	127	11,2	442	52,3
Weduwnaar/weduwe	17	1,5	24	2,8
Opleidingsniveau ⁴				
Geen onderwijs	34	4,4	0	0,0
Lager onderwijs	175	22,8	6	1,1
Lager secundair onderwijs	244	31,8	21	3,7
Hoger secundair onderwijs	230	30,0	102	18,0
Hogeschool	53	6,9	166	29,3
Universiteit	31	4,0	271	47,9
Beroeps categorie ⁵				
Bediende			364	43,3
Zelfstandige			148	17,6
Gepensioneerd			88	10,5
Ambtenaar			74	8,8
Student			61	7,3
Zonder werk			56	6,7
Andere			34	4,1
Arbeider			15	1,8
Totaal	1 206	100	1 083	100

¹ 13 ontbrekende waarden bij kanszoekende buddy's en 135 bij kansbiedende buddy's;

² 434 ontbrekende waarden bij kanszoekende buddy's en 271 bij kansbiedende buddy's;

³ 72 ontbrekende waarden bij kanszoekende buddy's en 237 bij kansbiedende buddy's;

⁴ 439 ontbrekende waarden bij kanszoekende buddy's en 517 bij kansbiedende buddy's;

⁵ 243 ontbrekende waarden bij kansbiedende buddy's (en bijna geen informatie over beroeps categorie voor de kanszoekende buddy's).

Een grote meerderheid van de kanszoekende buddy's, namelijk 86,9%, heeft niet op eigen initiatief contact genomen met ATK, maar is via een doorverwijzende organisatie of hulpverlener bij ATK terechtgekomen. Meer dan 290 verschillende organisaties verwezen hun cliënten de afgelopen jaren door naar ATK. De kansbiedende buddy komt in 35,3% van de gevallen via een andere persoon (meestal een kennis) in contact met ATK, terwijl in 19,4% van de gevallen sociale media (voornamelijk via Facebook) een rol speelt bij het leren kennen van ATK (zie tabel 5.3). Daarnaast zijn er ook andere minder gebruikte kanalen, zoals de media, internet, campagnes, andere organisaties en evenementen.

Tabel 5.3 Hoe de kansbiedende buddy's in contact zijn gekomen met ATK

	Aantal*	Percentage
Via persoon (o.a. kennis, familielid, collega)	265	35,3
Sociale media (o.a. Facebook, LinkedIn, Instagram)	146	19,4
Media (o.a. geschreven pers, TV)	96	12,8
Internet (o.a. Google, Give a Day, Vrijwilligerswerk.be)	67	8,9
Campagne (o.a. affiche, sociale media advertentie)	66	8,8
Andere	43	5,7
Via organisatie (o.a. werk, opleiding, partner)	42	5,6
Event	26	3,5
Totaal	751	100

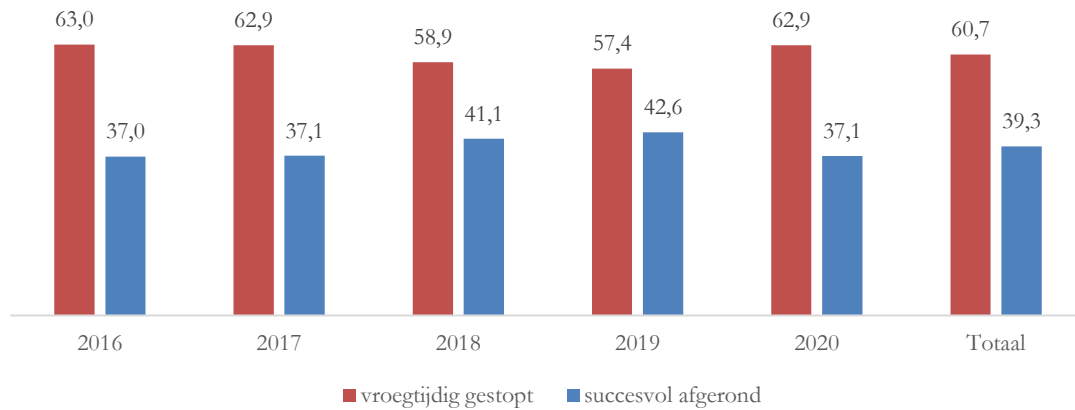
* 332 ontbrekende waarden.

5.2 Succesratio van de buddytrajecten

Wanneer we alle afgelopen trajecten bekijken, gestart in de periode 2016-2020¹² (n=664), stellen we vast dat ongeveer 4 op de 10 (39,3%, n=261) afgerond werd als 'succesvol' en met andere woorden het eindpunt van hun tweejarig traject heeft bereikt, terwijl 6 op de 10 (60,7%, n=403) vroegtijdig werd stopgezet door één of beide buddy's. Uitgesplitst naar startjaar zien we een gelijkaardig beeld voor de verschillende startjaren (zie figuur 5.1). Op basis van de cijfers lijkt er een licht positieve trend doorheen de tijd te zijn (met een dipje in 2020). Er zijn meer succesvolle afrondingen voor latere startjaren, maar de samenhang tussen startjaar en al dan niet succesvolle afronding is niet statistisch significant.

¹² We beperken ons tot deze periode en nemen latere startjaren niet in rekening, omdat deze trajecten nog kunnen lopen. In principe zijn trajecten uit 2020 afgelopen, maar soms komt het voor dat een traject wat langer duurt. Latere jaartallen in rekening brengen zou daarom leiden tot een overschatting van het aantal vroegtijdige stopzettingen.

Figuur 5.1 Uitsluiting van de buddytrajecten op trajectniveau, naar startjaar (2016-2020), in percentages

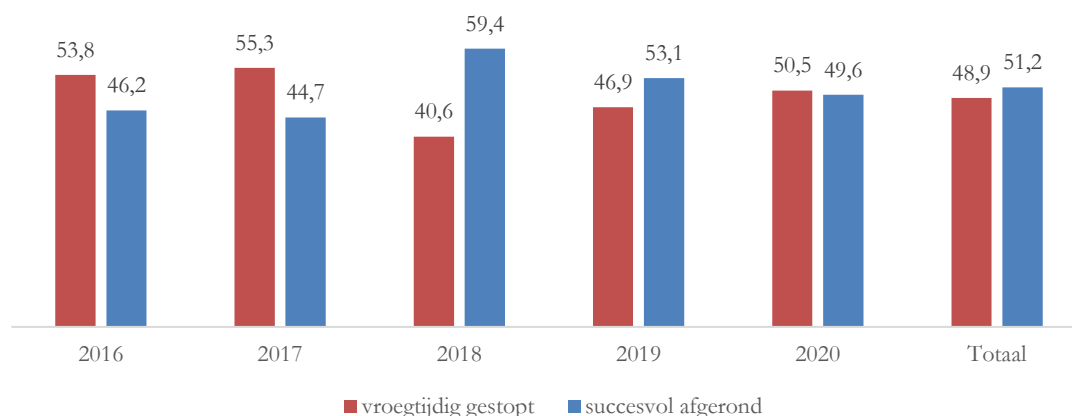


Bij de interpretatie van het ‘slaagpercentage’ van de ATK-buddytrajecten is het belangrijk rekening te houden met de specificiteit van de doelgroep waarop ATK zich richt, met name personen in een zeer kwetsbare situatie, en dat het volledig doorlopen van een buddytraject ook van hen een engagement van 2 jaar vraagt.

Zowel interne analyses van ATK als deze studie tonen aan dat het geslacht van buddy’s invloed heeft op het slaagpercentage van buddytrajecten. Duo’s van hetzelfde geslacht hebben een significant hoger slaagpercentage (42,0%, n=187) dan duo’s van verschillend geslacht (33,8%, n=72) (met $\alpha=0,05$). Er is geen significant verschil tussen duo’s van alleen mannen (43,5%, n=77) of alleen vrouwen (41,0%, n=110). Het leeftijdsverschil speelt eveneens een rol: duo’s waarbij de kansbiedende buddy meer dan 10 jaar ouder is dan de kanszoekende buddy hebben een hoger slaagpercentage (44,4%, n=108) dan duo’s met een kleiner leeftijdsverschil of waarbij de kanszoekende buddy ouder is (36,3%, n=153) (met $\alpha=0,05$). Wat betreft de burgerlijke staat blijkt uit interne analyses van ATK dat duo’s waarin beide buddy’s getrouwd of samenwonend zijn, of wanneer de kanszoekende buddy single, gescheiden of weduwnaar is en de kansbiedende buddy getrouwd of samenwonend, een hoger slaagpercentage hebben dan duo’s waarin beide buddy’s single, gescheiden of weduwnaar zijn. Hoewel deze bevindingen in deze studie niet significant zijn, wordt dezelfde trend waargenomen.

Wanneer we de cijfers op persoonsniveau in plaats van op trajectniveau bekijken, krijgen we bovendien een gunstiger beeld: van alle kanszoekende buddy’s die in 2016, 2017, 2018, 2019 of 2020 een eerste traject gestart zijn (n=567), heeft 51,2% inmiddels een traject succesvol voltooid (zie figuur 5.2). Dit kan het eerste traject zijn, of een later traject, na één of meerdere vroegtijdig stopgezette trajecten. Hoewel het dus soms meerdere pogingen (en dus meerdere ‘matches’) vergt, zal ongeveer 1 op de 2 uiteindelijk wel een traject succesvol afronden bij ATK. Opnieuw is de samenhang tussen startjaar en al dan niet succesvolle afronding niet statistisch significant.

Figuur 5.2 Uitsluiting van de buddytrajecten op persoonsniveau, naar startjaar (2016-2020), in percentages



Wanneer we kijken naar het aantal buddytrajecten per individu (opnieuw uitgaand van buddy's die een eerste traject startten in de periode 2016-2020), stellen we vast dat ongeveer 8 op de 10 (77,5%) 'slechts' één buddytraject doorloopt (al dan niet met een succesvolle afronding, i.e. een volledig doorlopen traject); 19,0% heeft 2 buddytrajecten doorlopen. Een zeer kleine groep (3,5%) heeft 3 of meer buddytrajecten gedaan. Wanneer we enkel naar kanszoekende buddy's kijken die een buddytraject succesvol hebben afgerond (en een eerste traject startten in de periode 2016-2020), zien we dat zij in 76,0% van de gevallen 'slechts' één traject doorlopen hebben, in 18,8% hadden ze een tweede opstart nodig, en in 5,1% van de gevallen was sprake van 3 trajecten of meer. Al deze cijfers hebben betrekking op effectief gestarte trajecten; situaties waarbij een match werd voorgesteld maar deze niet resulteerde in een buddytraject worden dus niet meegeteld. Anders gezegd ligt het aantal voorgestelde matches per persoon hoger.

5.3 Analyse van succesvol afgeronde buddytrajecten: vergelijking 'voor' en 'na'

Zoals toegelicht in hoofdstuk 3 worden impactmetingen afgenomen bij de kanszoekende buddy's. Idealiter worden een nulmeting (i.e. bij de start van het traject), een eindmeting (na afloop van het buddytraject) en meerdere tussentijdse metingen afgenomen bij elke kanszoekende buddy, om de evolutie op vlak van empowerment, alsook op vlak van de subjectieve en objectieve evaluatie van een aantal levensdomeinen op te volgen. Zoals eerder besproken, kon niet elke voorziene meting bij alle kanszoekende buddy's worden afgenomen (voor meer details, zie hoofdstuk 3). In wat volgt vergelijken we de resultaten bij de nul- en eindmeting, bij de buddy's voor wie deze metingen afgenomen werden. We kijken hier enkel naar succesvol afgeronde buddytrajecten (d.w.z. trajecten die volledig werden doorlopen).

5.3.1 Evolutie in empowerment scores

De gemiddelde empowerment score¹³ voor de groep van alle succesvol afgeronde buddytrajecten die zowel een nulmeting (d.w.z. bij aanvang van het traject) als een eindmeting (na afloop van het buddytraject) afgelegd hebben en de vragen over empowerment ingevuld hebben (n=157), bedroeg

¹³ Voor meer info over de berekening van de empowerment score, zie hoofdstuk 3.

101,5 bij de nulmeting. De gemiddelde empowermentscore voor deze groep bedraagt 112,0 bij de eindmeting. We zien hiermee dus een substantieel en statistisch significant¹⁴ hogere empowermentscore op het eind van het traject in vergelijking met de meting voor aanvang van het traject. Dit resultaat ligt in lijn met bevindingen van eerdere analyses op (een subset van) dezelfde data (ATK 2021a, b).

Als we het op individueel niveau bekijken stellen we vast dat 7 op de 10 (69,9%) (veel of weinig) hoger scoort (n=109) bij de eindmeting in vergelijking met de nulmeting, ten opzichte van 26,9% (n=42) die lager scoort. Vijf personen (3,2%) hadden tweemaal exact dezelfde score.

Op basis van dit type analyses kunnen we echter niet stellen dat de verandering in score te wijten is aan het buddytraject. Om een dergelijke causale bewering te kunnen staven, zou immers een controlegroep nodig geweest zijn (zonder buddytraject en zonder andere noemenswaardige interventie) in het onderzoeksdesign, wat uiteraard in realiteit moeilijk te verwezenlijken is. Daarnaast spelen heel wat andere factoren mogelijk een rol, denk bijvoorbeeld aan de covidperiode met beperkingen van het sociale leven. Ook gebeurtenissen in het persoonlijk leven (denk aan een overlijden, een stukgelopen of een nieuwe liefdesrelatie, etc.) zullen de individuele empowermentscore mee beïnvloeden. Wellicht speelt ook een selectie-effect in onze analyses: mogelijk zijn het de meest gemotiveerde personen die het buddytraject ten einde brengen en zijn zij ook meest klaar/vatbaar voor verandering op verschillende domeinen (of hebben ze daartoe de mogelijkheden). Bovendien stelt zich ook de vraag of de resultaten veralgemeenbaar zijn voor de buddy's voor wie één of beide metingen ontbreken (zie hoofdstuk 3).

Ondanks de beperkingen en bedenkingen, lijkt de verschuiving ons betekenisvol en is het een indicatie dat - minstens voor een deelgroep van de buddy's, met name wie in staat is en bereid is om de meetinstrumenten in te vullen en vol te houden tot het eind - het buddieschap samengaat met een hogere empowermentscore. Overigens zien we ook dat de stijging terugkomt in de verschillende startjaren (zie figuur 5.3). Om uitspraken te doen over de grootte van de verschillen tussen nulmeting en eindmeting per startjaar zijn de aantallen per startjaar te klein¹⁵ (157 in totaal, verspreid over 5 verschillende startjaren),¹⁶ maar we kunnen wel vaststellen dat de gemiddelde empowermentscore voor elk startjaar hoger ligt bij de eindmeting dan bij de nulmeting.¹⁷

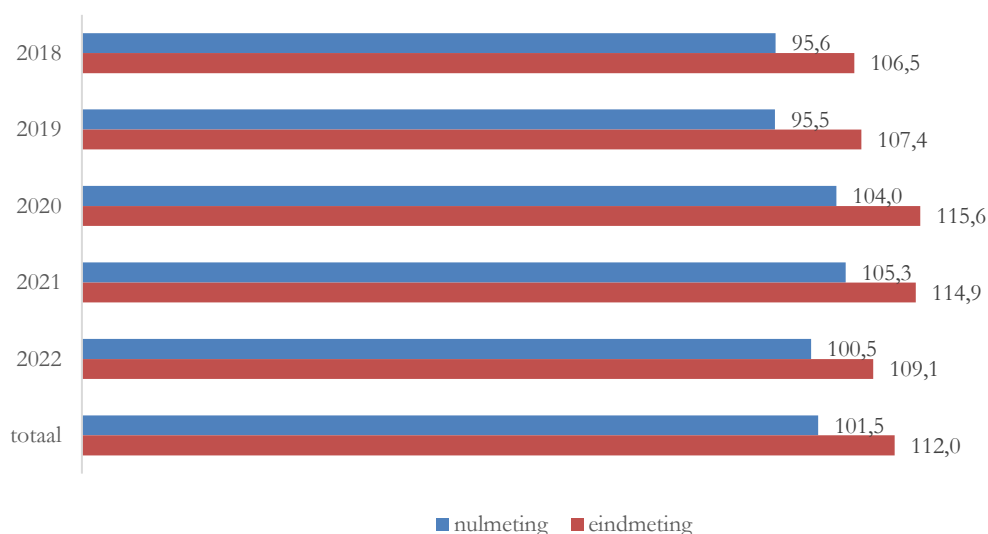
¹⁴ P=0.000.

¹⁵ We nemen enkel kanszoekende buddy's in rekening die zowel een nulmeting en een eindmeting hebben ingevuld en voor beide metingen de empowermentscore kon berekend worden.

¹⁶ 2018: n=13; 2019: n=39; 2020: n=23; 2021: n=70; 2022: n= 12.

¹⁷ Voor 2018 en 2022 zijn de verschillen niet statistisch significant; in de andere jaren wel (met $\alpha=0,05$); maar zoals gezegd gaat het om kleine aantallen (n=13 voor 2018 en n=12 voor 2022).

Figuur 5.3 Gemiddelde empowermentscore bij nulmeting en eindmeting voor kanszoekende buddy's met beide metingen, per startjaar



Naast een vergelijking ‘voor’ en ‘na’, gingen we ook na hoe de empowermentscore evolueert doorheen het traject. Zoals vermeld in hoofdstuk 3, vonden er ook metingen plaats op 8 maanden, na 12 maanden en na 16 maanden, wat toelaat de evolutie te schetsen. In tegenstelling tot de cijfers hierboven, waarbij we konden vergelijken binnen dezelfde groep, met name kanszoekende buddy's die zowel nulmeting als eindmeting hadden ingevuld, nemen we hier de resultaten van alle beschikbare metingen op, omdat slechts 8 personen op alle meetmomenten (met uitzondering van het meetmoment op 12 maanden) een vragenlijst hebben ingevuld. De groep kanszoekende buddy's die we vergelijken is dus niet identiek op 0, 8, 12, 16 en 24 maanden.¹⁸

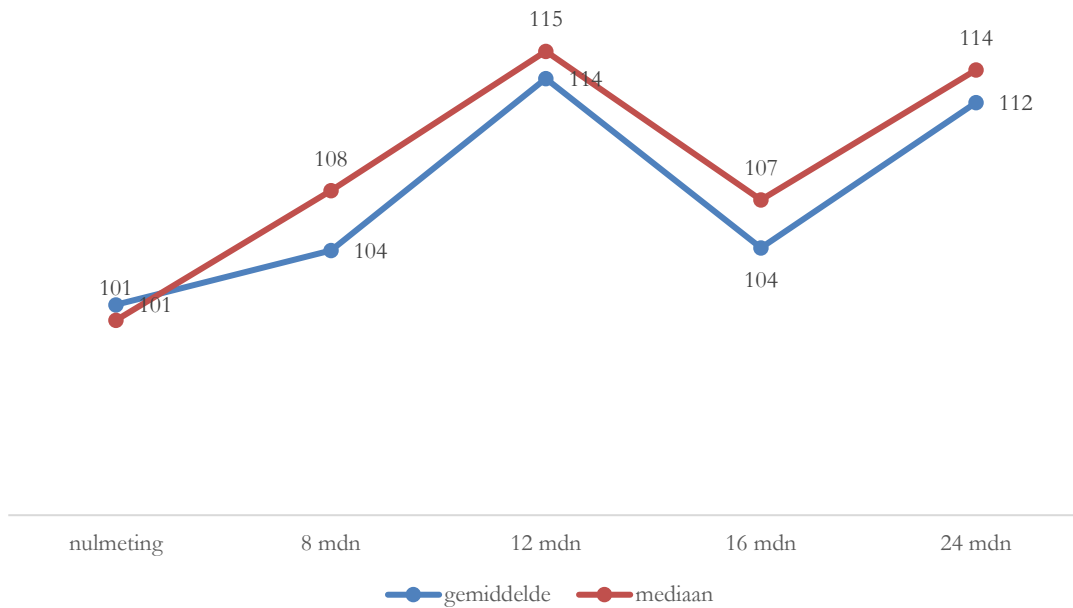
In de praktijk duren niet alle trajecten overigens 2 jaar: sommige trajecten worden eerder gestopt, maar toch als succesvol afgerond beschouwd (bv. omdat kanszoekende en kansbiedende buddy's aangeven dat voor hen het doel is bereikt en ze klaar zijn om af te ronden), terwijl andere trajecten langer doorlopen dan de voorziene 2 jaar. Anders dan bij de vergelijking tussen nul- en eindmeting hierboven, nemen we hier daarom niet alle eindmetingen mee, maar enkel eindmetingen die ongeveer op 24 maanden zijn afgenomen.¹⁹

Zoals blijkt uit de cijfers, weergegeven in figuur 5.4, zien we een stijgende lijn in de empowerment-scores, met uitzondering van één meetmoment, met name op 16 maanden. Op 16 maanden zit er een duidelijke ‘knik’ in de curve, en een terugval op vlak van empowerment, met herstel tot ongeveer het niveau van de tussentijdse meting nadien. In de grafiek zijn zowel de gemiddeldes als de mediane waarden weergegeven, beiden geven een zeer gelijkaardig beeld. Het is echter ook belangrijk op te merken dat het aantal beschikbare metingen op 16 maanden het laagst is (slechts 29 metingen), wat de bevindingen voor dit meetmoment minder betrouwbaar maakt.

¹⁸ Nulmeting: n=244; 8 maanden: n=42; 12 maanden: n= 103; 16 maanden: n=29; 24 maanden: n=121.

¹⁹ Voor alle meetmomenten geldt overigens dat ze niet noodzakelijk exact op het aantal maanden zijn afgenomen; er kan een speling van maximum 4 maanden op zitten.

Figuur 5.4 Evolutie empowermentscore, per meetmoment

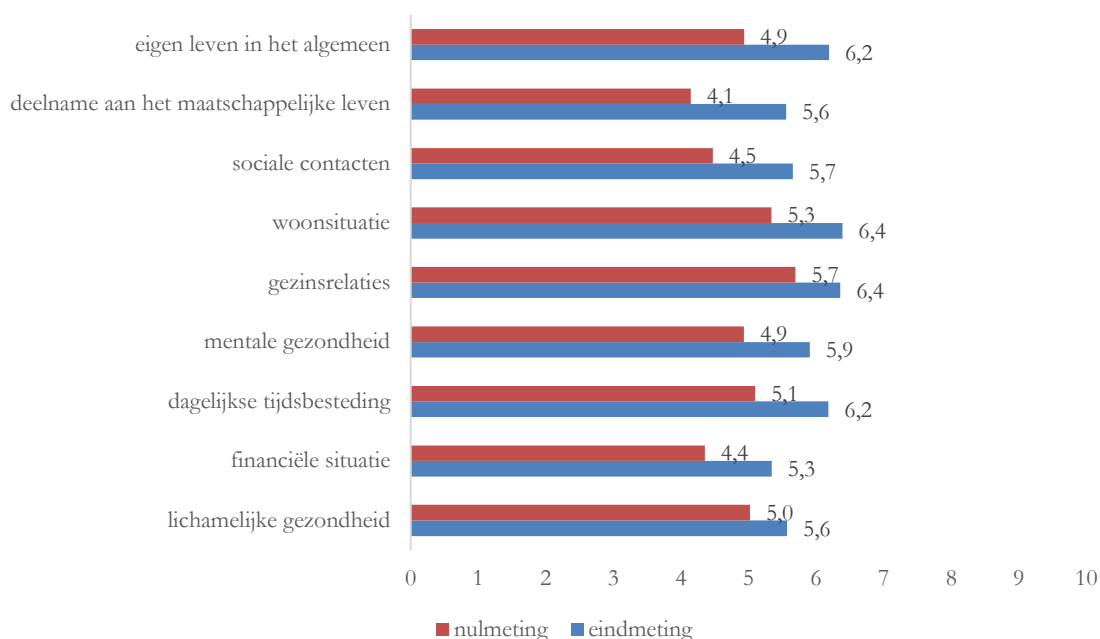


5.3.2 Evolutie op vlak van tevredenheid op verschillende levensdomeinen

Bij de impactmeting worden de kanszoekende buddy's gevraagd om aan te geven op een schaal van 1 tot 10 hoe tevreden ze zijn op een aantal levensdomeinen. De resultaten worden weergegeven in figuur 5.5. Hierbij zien we dat de tevredenheidsscore telkens hoger ligt bij de eindmeting dan bij de nulmeting, en de verschillen tussen de twee meetmomenten zijn statistisch significant (met $\alpha=0,05$) voor elk van de items.²⁰ De verandering die hierbij meest op de voorgrond komen, zijn een hogere tevredenheid met het eigen leven in het algemeen, tevredenheid met deelname aan het maatschappelijk leven, en met sociale contacten. Het kleinste verschil stelt zich op vlak van lichamelijke gezondheid en gezinsrelaties.

²⁰ We vergeleken hier opnieuw enkel binnen dezelfde groep, dus enkel de meetresultaten van personen met een tevredenheidsscore in een nul- en eindmeting werden in rekening gebracht.

Figuur 5.5 Gemiddelde tevredenheidsscores bij nul- en eindmeting voor kanszoekende buddy's met beide metingen, per levensdomein (n=167-195)



Net zoals bij de bespreking van de veranderingen op vlak van empowerment, dienen we hier ook op te merken dat we op basis van de data niet kunnen nagaan of er een causaal verband is tussen het buddytraject enerzijds, en de hogere scores op vlak van tevredenheid anderzijds, en hier stelt zich tevens de vraag van selectiebias (zijn het de meest ‘succesvolle’ kanszoekende buddy’s die er zowel in slagen om het buddytraject af te ronden, als om positieve veranderingen te verwezenlijken in hun leven?). Hier valt tegelijkertijd de consistentie van de resultaten op: we zien hogere tevredenheidsscores bij de nulmetingen over de hele lijn; en in de domeinen waarbij we de grootste bijdrage van een buddytraject zouden kunnen verwachten (met name op vlak van sociale participatie), zijn de verschillen het grootst. Deze resultaten liggen overigens in lijn met bevindingen uit eerdere analyses op een subset van dezelfde data (ATK 2021b, c).

De figuur laat ten slotte zien dat de gemiddelde tevredenheid op de verschillende levensdomeinen bij de kanszoekende buddy’s, en met name bij de nulmeting, laag ligt.

5.3.3 Objectieve veranderingen gedurende het buddytraject

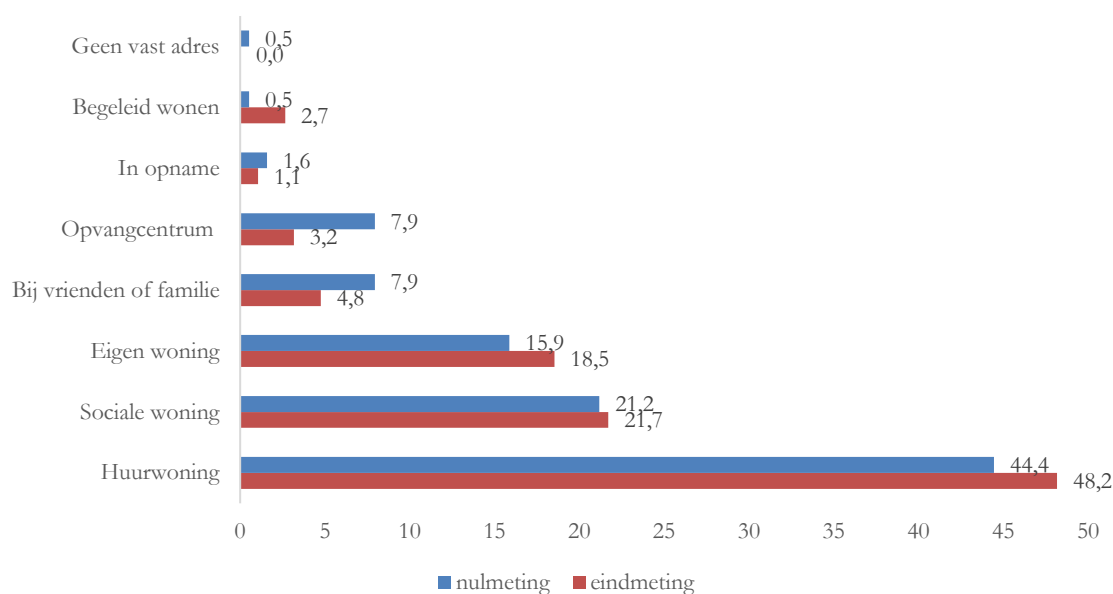
Bij de impactmeting wordt ook gepeild naar de objectieve situatie in een aantal levensdomeinen. We geven hier de resultaten weer voor (een selectie van) domeinen waarvan de meting bij ATK doorheen de jaren gelijk is gebleven, om een optimale vergelijkbaarheid te garanderen.²¹ Concreet komen hierbij de woonsituatie, de bron van inkomsten, de activiteit (werk, vrijwilligerswerk en/of opleiding) en de deelname aan het maatschappelijk leven (aantal afspraken buiten de deur) aan bod.

²¹ Bij sommige vragen uit de impactmeting werd de formulering doorheen de tijd aangepast/geoptimaliseerd. Deze items werden hier niet opgenomen, omdat bij een vergelijking tussen meetmomenten dan niet kan worden nagegaan of verschillen te wijten zijn aan een daadwerkelijke verschuiving dan wel een gevolg zijn van de andere formulering in de vraagstelling.

5.3.3.1 Woonsituatie

Figuur 5.6 geeft de woonsituatie van de kanszoekende buddy's weer bij nul- en eindmeting.²² We zien op het eerste gezicht verbeteringen in stabiliteit qua woonsituatie tussen de situatie bij aanvang en na afloop van het buddytraject: zo ligt het aandeel personen in een opvangcentrum, of bij vrienden of familie lager bij de eindmeting, terwijl een relatief groter aandeel te vinden is in een huurwoning of een eigen woning en in begeleid wonen ten opzichte van de nulmeting. Enkel de verschillen voor opvangcentrum (afname) zijn echter statistisch significant (met $\alpha=0,05$). Anders gezegd kunnen we statistisch gezien niet uitsluiten dat andere geobserveerde verschillen te wijten zijn aan toeval.

Figuur 5.6 Woonsituatie van de kanszoekende buddy's bij nul- en eindmeting (n=189), in percentages

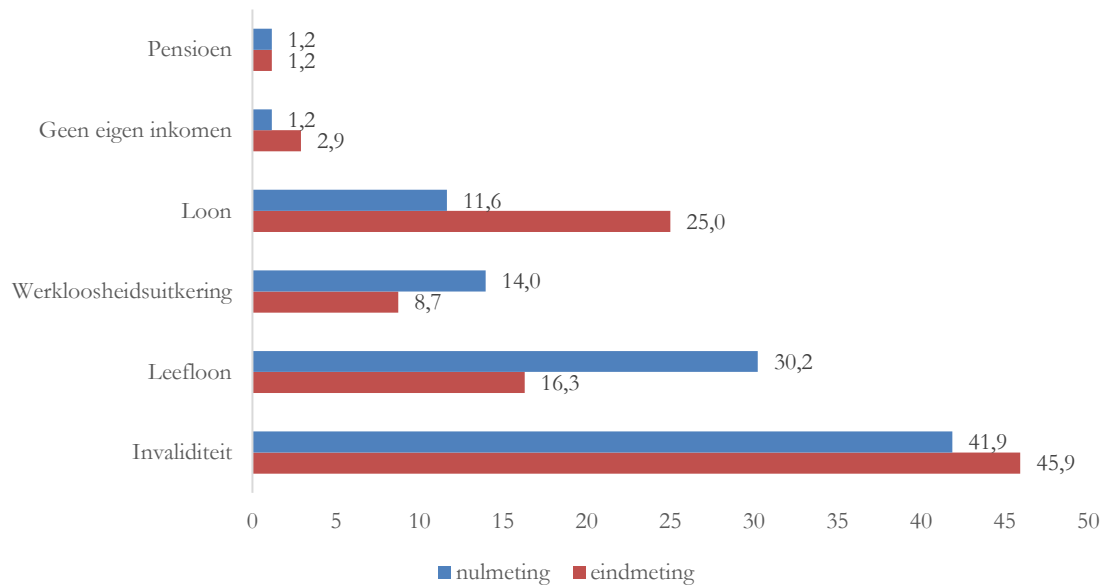


5.3.3.2 Inkomen

In de impactvragenlijst wordt ook gevraagd naar welk soort inkomen men heeft. Figuur 5.7 geeft de antwoorden weer bij nul- en eindmeting. We zien opnieuw heel wat verschuivingen tussen de situatie bij aanvang en na afloop van het traject. De veranderingen die meest in het oog springen zijn een sterke daling in het aandeel kanszoekende buddy's dat van een leefloon leeft (van 30,2 naar 16,3%), en een duidelijke stijging - zelfs een verdubbeling - van het aandeel kanszoekende buddy's dat een eigen loon heeft (van 11,6% bij de nulmeting naar 25,0%) tussen nul- en eindmeting. Deze verschillen zijn statistisch significant (met $\alpha=0,05$). Andere verschillen tussen nul- en eindmeting (met name voor de antwoordcategorieën 'invaliditeitsuitkering', 'geen eigen inkomen' en 'werkloosheidsuitkering') zijn niet statistisch significant.

²² Ook hier en voor de volgende items vergelijken we telkens binnen dezelfde groep, dus personen die een nul- en eindmeting hebben afgelegd en waarvan we de situatie kennen bij beide meetmomenten.

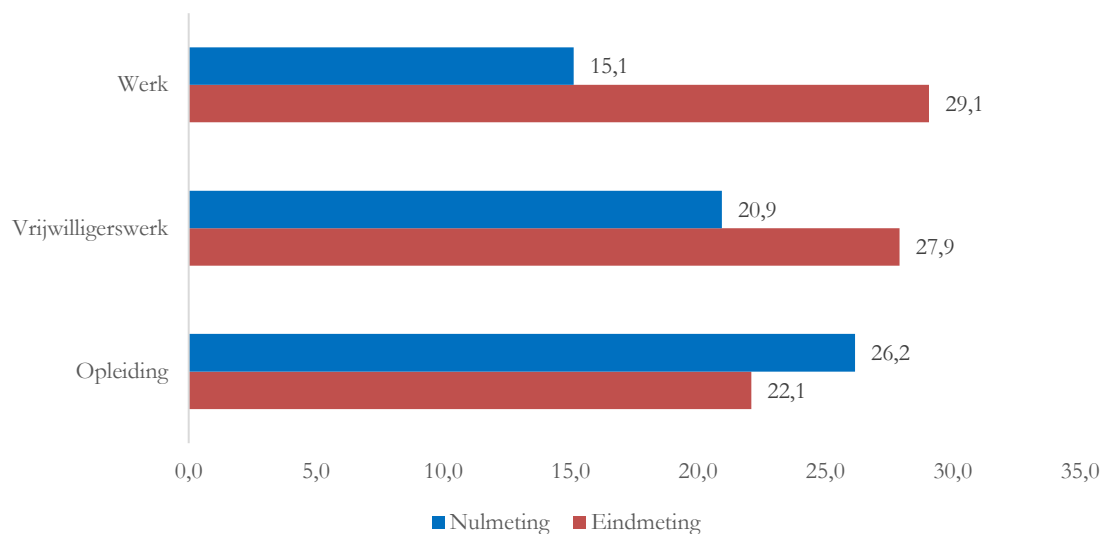
Figuur 5.7 Bron van inkomen bij nul- en eindmeting (n=172), in percentages



5.3.3.3 Activiteiten

De resultaten van de impactmetingen wijzen ook op statistisch significante en betekenisvolle verschuivingen op vlak van activiteiten bij de kanszoekende buddy (figuur 5.8): terwijl ‘slechts’ 15,1% aan het werk was bij de nulmeting, stelt iets minder dan 1 op 3 (29,1%) aan het werk te zijn tijdens de eindmeting. Ook het aandeel kanszoekende buddy’s dat vrijwilligerswerk verricht, is gestegen (weliswaar lichter) tussen nul- en eindmeting (van 20,9 naar 27,9%). Wat het volgen van opleiding betreft, zien we een omgekeerd beeld, het aandeel kanszoekende buddy’s dat aangeeft een opleiding te volgen is gedaald bij de eindmeting (26,2%) in vergelijking met de nulmeting (22,1%). Deze bevinding kan worden geïnterpreteerd als een indicatie dat degenen die aanvankelijk een opleiding volgden, nu verdere stappen hebben gezet richting (vrijwilligers)werk.

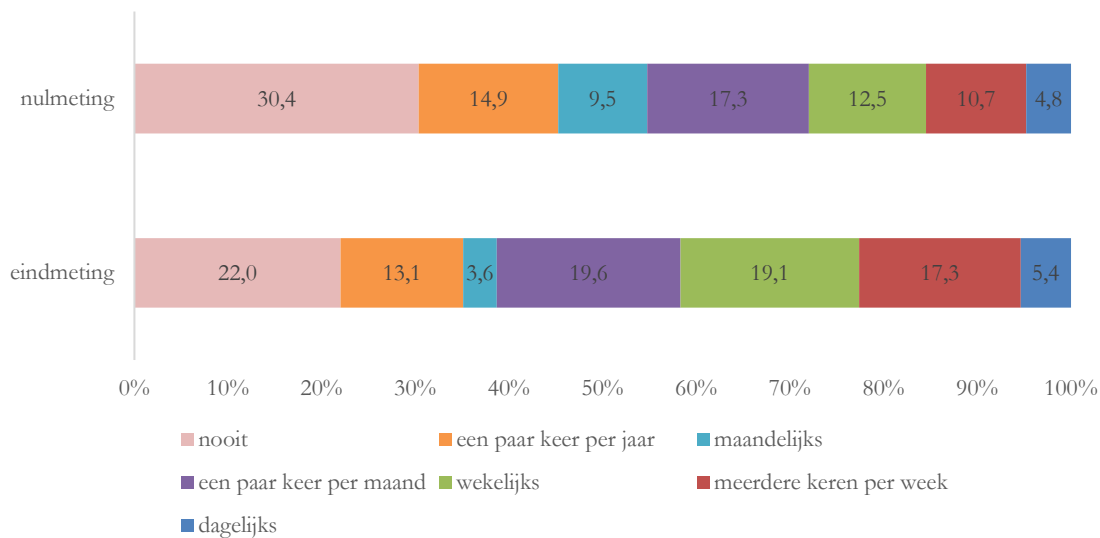
Figuur 5.8 Activiteiten bij nul- en eindmeting (n= 172), in percentages



5.3.3.4 Deelname aan het maatschappelijk leven

Wat de deelname aan het maatschappelijk leven betreft, en meer specifiek de frequentie van afspraken buiten de deur (buddycontacten niet meegerekend), zien we op figuur 5.9 heel wat verschuivingen. Kort geschetst stellen we vast dat de frequentie van contacten buiten de deur toeneemt tussen nul- en eindmeting (of exacter geformuleerd: er is een groter aandeel kanszoekende buddy's met meer contacten). We zien bijvoorbeeld dat het percentage kanszoekende buddy's dat aangeeft minstens maandelijks (dus maandelijks of vaker) een contact buiten de deur te hebben stijgt van 54,8% (nulmeting) naar 64,9%; het aandeel kanszoekende buddy's dat aangeeft minstens wekelijks een contact buiten de deur te hebben evolueert van 28,0% bij de nulmeting naar 41,7% bij de eindmeting; de verschillen zijn statistisch significant (met $\alpha=0,05$). Omgekeerd zien we een significante terugval in het aandeel kanszoekende buddy's dat zelden (enkele keren per jaar) of nooit een contact buiten de deur heeft, van 45,2% bij nulmeting naar 35,1% bij de eindmeting.

Figuur 5.8 Frequentie van afspraken buiten de deur (buddycontacten niet meegerekend), bij nul- en eindmeting (n=168), in percentages



5.4 Analyse van vroegtijdig gestopte trajecten

Naast de vergelijking van nul- en eindmeting bij succesvolle trajecten, is het ook waardevol om de vroegtijdig gestopte trajecten te analyseren. Hieruit kunnen immers lessen worden getrokken met het oog op een voortdurende optimalisering van de werking.

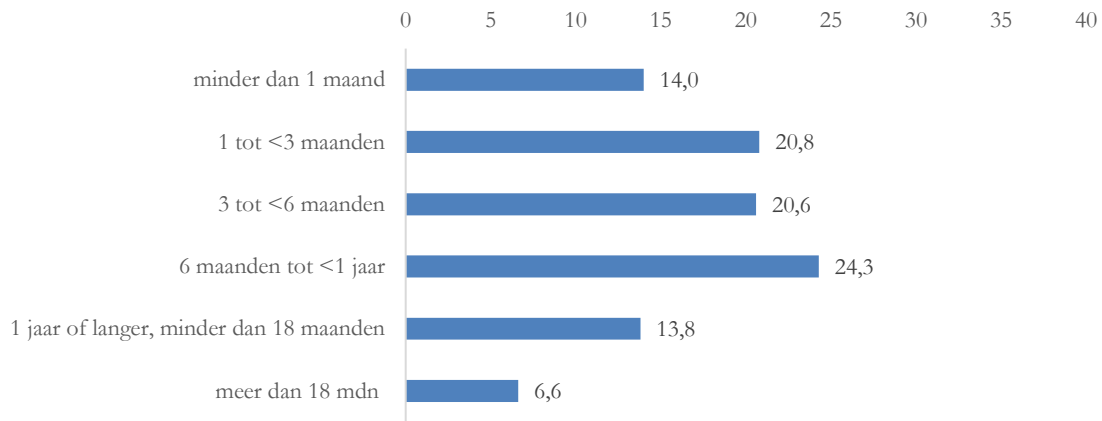
5.4.1 Vroegtijdige stopzetting: wanneer en door wie?

Figuur 5.10 laat zien op welk moment, dit wil zeggen hoeveel tijd na de start, vroegtijdig stopgezette trajecten werden beëindigd (alle stopgezette trajecten met startjaar 2016 t.e.m. 2021²³ werden hier meegerekend). Hieruit blijkt dat er niet één 'kritieke periode' is, maar dat stopzettingen op elk moment kunnen voorvallen. Toch zijn de meeste stopzettingen eerder in het begin van het traject: in 55,3% van de vroegtijdige stopzettingen werd het traject in de eerste zes maanden beëindigd door één of beide buddy's en in 79,6% in het eerste jaar. Bij de interpretatie van de cijfers moeten we er hier overigens rekening mee houden dat de opvolging doorheen de jaren geoptimaliseerd werd, en dat de

²³ We bakenen hier deze periode af, en sluiten startjaren 2022, 2023 en 2024 uit, om een vertekening te vermijden: deze trajecten kunnen nog lopen; de meest recente startjaren meerekenen zou leiden tot een overschatting van snelle stopzettingen.

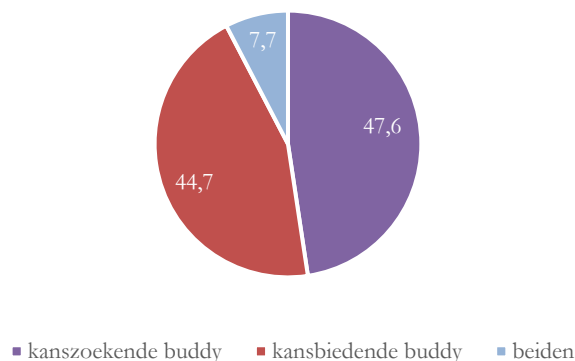
registratie van stopzetting voor sommige trajecten wat vertraging kan hebben gehad op de realiteit (m.a.w. duo's die in de praktijk reeds gestopt waren, maar waar dit pas op een later moment bleek in de opvolging). Dit kan mogelijk leiden tot een overschatting van de duur van de trajecten in deze cijfers.

Figuur 5.10. Duur van vroegtijdig gestopte trajecten (n=515), in percentages



Bij niet alle gestopte trajecten werd geregistreerd wie wilde stoppen; dit geldt voor 99 van de 622 vroegtijdig beëindigde trajecten.²⁴ Van de trajecten waarbij geregistreerd wordt wie wou stoppen, zien we dat in 47,6% van de gevallen de kanszoekende buddy de beslissing nam om het buddytraject te beëindigen; het aandeel stopzettingen door kansbiedende buddy's is echter nagenoeg even groot (44,7%) (zie figuur 5.11). In 7,7% van de gevallen beslisten beide buddy's om een einde te maken aan de buddycontacten. Wel is het zo dat er een significante samenhang is tussen de duur van het buddytraject en wie stopzet: vroege stopzettingen (d.w.z. vroeger dan 6 maanden) gebeuren vaker door de kanszoekende buddy, terwijl stopzettingen later in het traject (met name tussen 6 maanden en 18 maanden) relatief vaker door de kansbiedende buddy gebeuren (cijfers niet weergegeven).

Figuur 5.11 Welke buddy het buddytraject besliste stop te zetten (n= 523), in percentages



24 Alle trajecten vanaf 2016 werden hier meegerekend, dus ook trajecten met 2023 en 2024 als startjaar.

5.4.2 Redenen voor vroegtijdige stopzetting

Medewerkers van ATK noteren de reden voor stopzetting door in een dropdownmenu de meest passende reden te selecteren, gebaseerd op de feedback die ze van één of beide buddy's ontvangen. Wanneer we de redenen voor stopzetting bekijken, zien we dat deze vrij sterk uiteenlopen, zowel bij kanszoekende als bij kansbiedende buddy's (zie tabel 5.5). De meest aangehaalde redenen verschillen ook tussen de kanszoekende en kansbiedende buddy's. Bij duo's waarbij de kanszoekende buddy wou stoppen, zijn de vaakst aangeduide redenen voor stopzetting geen verbinding (12,2%), slechte match (11,0%), geen interesse meer (10,6%) en te weinig inzet van de kansbiedende buddy (10,6%). Bij duo's waarbij de kansbiedende buddy niet meer verder wou met het buddytraject, zijn de vaakst aangeduide redenen voor stopzetting een gebrek aan reactie van de kanszoekende buddy (te weinig reactie 14,1%; geen reactie meer 11,5%), gevolgd door een gebrek aan tijd (13,7%) en persoonlijke problemen (9,7%).

Tabel 5.4 Redenen voor vroegtijdige stopzetting door kanszoekende en kansbiedende buddy's

	Kanszoekende buddy's		Kansbiedende buddy's	
	Aantal	Percentage	Aantal	Percentage
Geen verbinding	30	12,2	16	7,1
Slechte match	27	11,0	4	1,8
Geen interesse meer	26	10,6	1	0,4
Te weinig inzet kansbiedende buddy	26	10,6	15	6,6
Geen reactie meer	25	10,2	26	11,5
Tijd	17	6,9	31	13,7
Andere	15	6,1	10	4,4
Andere verwachtingen	14	5,7	11	4,9
Niet meer nodig	13	5,3	3	1,3
Persoonlijke problemen	11	4,5	22	9,7
Verhuisd	11	4,5	11	4,9
Angst	9	3,7	5	2,2
Gezondheid	9	3,7	10	4,4
Hulpverlenersrol	4	1,6	2	0,9
Te weinig reactie kanszoekende buddy	3	1,2	32	14,1
Afstand	2	0,8	5	2,2
Te confronterend	2	0,8	6	2,6
Combinatie werk	2	0,8	6	2,6
KZ kwam te dicht	0	0,0	8	3,5
Combinatie opleiding	0	0,0	3	1,3
Total	246	100	227	100

5.5 Samenvatting

- **Verschillen in profiel tussen kanszoekende en kansbiedende buddy's.** Er zijn opvallende verschillen in het profiel tussen kanszoekende en kansbiedende buddy's. Vrouwen vormen een meerderheid in beide groepen, maar vooral bij kansbiedende buddy's. De gemiddelde leeftijd van kansbiedende buddy's (44,5 jaar) ligt hoger dan die van kanszoekende buddy's (36,4 jaar). Kans-

biedende buddy's zijn vaker tussen de 50-64 jaar, terwijl kanszoekende buddy's voornamelijk 16-24 jaar, 30-39 jaar of 40-49 jaar oud zijn.

Er zijn ook sociaaleconomische verschillen: veel kanszoekende buddy's hebben een andere etniciteit, terwijl kansbiedende buddy's vaker kinderen hebben en getrouwd zijn. Bijna alle kansbiedende buddy's hebben een hoger opleidingsniveau (hoger secundair of hoger onderwijs), terwijl een meerderheid van de kanszoekende buddy's een lager opleidingsniveau heeft (geen, lager onderwijs of lager secundair onderwijs). De meeste kanszoekende buddy's zijn doorverwezen naar ATK via organisaties, terwijl kansbiedende buddy's vaak via kennissen of sociale media met ATK in contact zijn gekomen.

- **Ongeveer 1 op 2 gestarte kanszoekende buddy's voltooit een buddytraject.** Uit de kwantitatieve analyses blijkt dat 6 op de 10 trajecten vroegtijdig worden stopgezet. De uitdaging om trajecten te laten slagen moet overigens in het licht worden gezien van de specifieke doelgroep van ATK, met name personen in kansarmoede, die zich in een erg kwetsbare situatie bevinden. Toch slagen uiteindelijk 1 op de 2 kanszoekende buddy's erin om een buddytraject succesvol af te ronden. Dit kan bij een eerste traject of een volgend (tweede, of zelfs derde, etc.) traject zijn; wanneer een traject vroegtijdig wordt stopgezet kan immers een nieuw traject worden opgezet, met een andere buddy.
- **Kanszoekende en kansbiedende buddy's beëindigen nagenoeg even vaak het traject vroegtijdig.** Trajecten die vroegtijdig worden stopgezet, worden in ongeveer 45% van de gevallen door kansbiedende buddy's gestopt, in 48% van de gevallen door kanszoekende buddy's, en in 8% van de gevallen door beiden. Kansbiedende buddy's stoppen dus relatief gezien vaak een traject (namelijk even vaak als kanszoekende buddy's). Het moment waarop een traject wordt stopgezet, verschilt wel tussen beiden: trajecten die in de eerste 6 maanden worden stopgezet, worden vaker door kanszoekende buddy's beëindigd, terwijl stopzettingen tussen 6 en 18 maanden relatief vaker op initiatief van de kansbiedende buddy's gebeuren. De redenen van 'opgave' door kansbiedende buddy's zijn uiteenlopend, maar de reden die vaakst werd genoemd was een gebrek aan reactie bij de kanszoekende buddy (althans vanuit het perspectief van de kansbiedende buddy), wat eerdere observaties vanuit ATK-medewerkers/oprichter bevestigt (zie hoofdstuk 4). Hoewel valkuilen in buddytrajecten expliciet worden besproken in de opleiding, zijn er toch stopzettingen, ook vanwege de kansbiedende buddy. Deze resultaten ondersteunen het belang van nauwgezette opvolging van duo's, en ondersteuning van kansbiedende buddy's in het traject. Dit wordt momenteel onder meer aan de hand van interviews verwezenlijkt.
- **Een meerderheid van kanszoekende buddy's scoort hoger op empowerment na afronding van het buddytraject.** De gemiddelde empowermentscore ligt beduidend hoger bij afronding van het buddytraject dan bij de meting bij aanvang van het traject, 112 versus 102. Ook op individueel niveau bekeken zien we een positieve verandering in de empowermentscore: 7 op de 10 kanszoekende buddy's die zowel een nul- als een eindmeting hadden ingevuld scoren (veel of weinig) hoger op vlak van empowerment na afronding van het buddytraject, in vergelijking met hun empowermentscore bij aanvang.
- **Het empowermentproces kent een dip, maar herstelt zich naar het einde toe.** Als we alle informatie uit de afgenomen metingen doorheen het tweejarig buddytraject meenemen, zien we op groepsniveau een gestage stijging van de empowermentscore bij de verschillende meetmomenten (op 8 maanden versus bij aanvang, op 12 maanden versus op 8 maanden en op 24 maanden versus op 16 maanden), met uitzondering van het meetmoment op 16 maanden. De gemiddelde empowermentscore op 16 maanden ligt beduidend lager dan op 12 en 24 maanden. Het lijkt er dus op dat het empowermentproces dat zich tijdens het buddytraject voltrekt een dip kent in het laatste deel van het traject, maar er in de finale fase opnieuw een boost komt. Deze analyse kunnen we

enkel op groepsniveau uitvoeren, maar niet op individueel niveau, omdat slechts een zeer beperkt aantal individuen meerdere metingen hebben ingevuld.

Op basis van het beeld van de geaggregeerde data kan het interessant zijn voor ATK om rond 16 maanden de kanszoekende buddy's een duwtje in de rug te bieden en/of de duo's 'warm te houden' voor het traject. Het is echter belangrijk op te merken dat het aantal beschikbare metingen op 16 maanden het laagst is (slechts 29 metingen), wat de bevindingen voor dit meetmoment minder betrouwbaar maakt.

- **Kanszoekende buddy's zijn na afloop gemiddeld meer tevreden met hun leefsituatie.** Bij een vergelijking tussen nulmeting en eindmeting - of anders gezegd, bij de start en op het einde van het traject - konden we vaststellen dat de kanszoekende buddy's gemiddeld genomen hoger scoren op vlak van tevredenheid met hun leefsituatie op het einde van het traject dan bij aanvang. De gemiddelde tevredenheidsscore ligt na het traject hoger op alle bevraagde domeinen, zoals een hogere tevredenheid met het eigen leven in het algemeen, met deelname aan het maatschappelijk leven en met sociale contacten.
- **Veranderingen in functie van meer stabiliteit, minder afhankelijkheid.** Uit dit onderzoek blijkt dat zich ook 'objectieve' veranderingen voltrekken in de leefsituatie. Op groepsniveau bekeken konden we een evolutie naar meer stabiliteit en minder afhankelijkheid vaststellen, zowel op vlak van huisvesting als wat het inkomen betreft. Op vlak van woonomstandigheden zien we een groter aandeel buddy's in een huurwoning, eigen woning of in begeleid wonen, en een kleiner aandeel dat woont in een opvangcentrum of inwoont bij familie of vrienden op het einde van het traject dan bij de start (enkel de afname van het aandeel in opvangcentrum is echter statistisch significant). Wat inkomen betreft, konden we een sterke daling in het aandeel kanszoekende buddy's dat van een leefloon leeft vaststellen (van 30 naar 16%) tussen nulmeting en eindmeting, en een duidelijke stijging van het aandeel kanszoekende buddy's dat een eigen loon rapporteert (van 12 naar 25%).
- **Kanszoekende buddy's gaan gemiddeld vaker de deur uit na afloop van het traject.** ATK werkt met een scherpe doelgroepafbakening voor kanszoekende buddy's. Eén van de criteria is hierbij dat kanszoekende buddy's fysiek de deur uit kunnen, maar daar tegelijkertijd moeilijkheden mee ervaren. Dit verwijst ook naar de gedragscomponent van psychologisch empowerment (zie hoofdstuk 2). De resultaten geven aan dat de deelname aan het maatschappelijk leven gemiddeld groter is na afloop dan bij aanvang van het traject: het aandeel kanszoekende buddy's dat aangeeft minstens wekelijks een contact buiten de deur te hebben stijgt van 28 (meting bij aanvang) naar 42% (meting op het einde van het buddytraject). Omgekeerd zien we een significante terugval in het aandeel kanszoekende buddy's dat zelden of nooit een contact buiten de deur heeft (van 45 naar 35%).
- **Tot slot: positieve veranderingen bij kanszoekende buddy's.** Op basis van de kwantitatieve analyses werd duidelijk dat er significante en noemenswaardige veranderingen zijn bij kanszoekende buddy's tussen het moment van aanvang en het moment van afronding van het buddytraject. Er is sprake van een verhoogd empowerment en van positieve objectieveerbare veranderingen op verschillende levensdomeinen. Doorheen dit rapport werd reeds benadrukt dat we op basis van de verzamelde data - zonder controlegroep - geen uitspraken kunnen doen over de causaliteit van de waargenomen veranderingen. Met andere woorden, we kunnen in deze fase alleen de verschillen voor en na vaststellen en benoemen; we weten echter niet of deze veranderingen *door* het buddytraject worden veroorzaakt. De aanvulling met kwalitatieve onderzoeksresultaten is dan ook absoluut noodzakelijk. Het kwalitatieve deel van dit onderzoek (zie het volgende hoofdstuk) zal inzicht bieden in *hoe en onder welke omstandigheden* de waargenomen veranderingen zich (al dan niet) voordoen bij de kanszoekende buddy, evenals in de impact van het traject op de kansbiedende buddy.

6 | Kwalitatieve onderzoeksresultaten

In dit hoofdstuk bespreken we resultaten van de kwalitatieve analyses. We starten met een beschrijving van de verzamelde gegevens en de diverse bronnen die hiervoor zijn gebruikt. Daarna gaan we over naar het verloop van het buddytraject, waarbij we dieper ingaan op de besproken thema's tijdens de gesprekken tussen de kanszoekende en kansbiedende buddy's, de uitgevoerde activiteiten, de frequentie van afspraken en de continuïteit van het traject na afronding.

Verder beschrijven we in het derde deel de relatie tussen de kanszoekende en de kansbiedende buddy. Hier wordt duidelijk dat het meestal gaat om een wederkerige vriendschapsrelatie, waarbij er een duidelijk verschil is met een professionele hulpverlener-cliëntrelatie. We belichten ook de rol van de kansbiedende buddy en de evolutie die de relatie tussen de buddy's meestal doormaakt, met een focus op de motivatie van beide buddy's om deel te nemen aan het ATK-verhaal.

Het vierde deel behandelt de succesfactoren, valkuilen en uitdagingen van het buddytraject, evenals de manier waarop een traject vroegtijdig wordt afgesloten.

Het vijfde deel richt zich op de persoonlijke veranderingen bij zowel de kanszoekende als de kansbiedende buddy. We onderzoeken ook specifiek de veranderingen bij de kanszoekende buddy op het gebied van psychologische empowerment op individueel niveau en de veranderingen in diverse levensdomeinen, zoals dagelijkse activiteiten of vrijetijdsbesteding, sociale contacten, woonsituatie, gezinsrelaties, mentale gezondheid, maatschappelijke participatie, financiële situatie, lichamelijke gezondheid, werk en opleiding.

Tot slot bespreken we de werking van ATK en de rol die zij spelen in het buddyverhaal vanuit het perspectief van zowel de kansbiedende als de kanszoekende buddy.

6.1 Dataverzameling

Voor de kwalitatieve analyse hebben we toegang tot drie verschillende bronnen van gegevens. We beschikken in totaal over 44 transcripties van diepte-interviews en 2 verslagen van focusgroepen (zie tabel 6.1).

Tabel 6.1 **Overzicht van de gegevens voor de kwalitatieve analyse**

	Aantal
Random set afrondingsgesprekken door ATK	23
Interviews door masterproefstudenten KU Leuven sociaal werk en beleid	21
Focusgroepen bij vroegtijdige stopzette trajecten door HIVA-KU Leuven	2
Totaal	46

De eerste bron zijn de transcripties van de afrondingsgesprekken die werden afgenomen door een medewerker van ATK en waarbij beide buddy's aanwezig waren en dit rond het einde van hun buddytraject (rond de 24 maanden). De interviewleidraad van de afrondingsgesprekken kan worden teruggevonden in bijlage 2. Uit de pool van gesprekken werd een random steekproef genomen om een zo divers mogelijke groep te bekomen. We hebben geopteerd om van de 117 beschikbare transcripties 20% te selecteren voor de steekproef, wat leidt tot een steekproef van 23 interviews. Bij

diepte-interviews moeten er immers slechts een kleiner aantal interviews worden opgenomen om tot theoretische saturatie te komen.

Tabel 6.2 Aantal afrondingsgesprekken door ATK (februari 2024)

Jaartal*	Volledige set (populatie)		Random selectie (20% van de volledige set)	
	Aantal	Percentage	Aantal	Percentage
2018	12	10,3	2	8,7
2019	25	21,4	5	21,7
2020	15	12,8	3	13,0
2021	45	38,5	9	39,1
2023	20	17,1	4	17,4
Totaal	117	100	23	100

* Voor het jaartal 2022 zijn er geen transcripties van de afrondingsgesprekken beschikbaar.

De minste afrondingsgesprekken uit de random steekproef (en populatie) komen uit het jaartal 2018 en 2020 en er waren geen transcripties voor het jaar 2022 (zie tabel 6.2). Daarnaast blijkt dat de meerderheid van de buddytrajecten bestaat uit kanszoekende en kansbiedende buddy's van hetzelfde geslacht (10 duo's waar beiden vrouw zijn, 7 duo's waar beiden man zijn, 5 waarbij de vrouw kanszoekende buddy is en de man kansbiedende buddy en 1 duo waarbij de man kanszoekende buddy is en de vrouw kansbiedende buddy). De gemiddelde leeftijd van de kanszoekende buddy's is lager dan die van de kansbiedende buddy's. De kanszoekende buddy's hebben vaker een andere etniciteit, zijn vaker single of gescheiden, terwijl de kansbiedende buddy's vaker samenwonend of getrouwd zijn en ook vaker kinderen hebben (zie tabel 6.3). Deze trends worden ook weerspiegeld in de beschrijving van de populatie (*cf.* sectie 5.1 Wie zijn de kanszoekende en kansbiedende buddy's?), wat wijst op een representatief beeld van de populatie.

Tabel 6.3 Beschrijving random set ATK afrondingsgesprekken: kenmerken kanszoekende en kansbiedende buddy's

	Kanszoekende buddy's		Kansbiedende buddy's	
	Aantal	Percentage	Aantal	Percentage
Geslacht				
Man	8	34,8	12	52,2
Vrouw	15	65,2	11	47,8
Leeftijd bij start ¹				
16-24 jaar	3	13,0	1	4,3
25-29 jaar	3	13,0	1	4,3
30-39 jaar	5	21,7	3	13,0
40-49 jaar	5	21,7	3	13,0
+50 jaar	6	26,1	14	60,9
Gemiddelde leeftijd bij start	39,8 jaar		50,7 jaar	
Andere etniciteit				
Ja	8	34,8	1	4,3
Nee	15	65,2	22	95,7
Kinderen ²				
Ja	8	34,8	17	73,9
Nee	12	52,2	5	21,7
Burgerlijke staat ³				
Single	10	43,5	5	21,7
Gescheiden	7	30,4	1	4,3
Getrouwd/samenwonend	4	17,4	14	60,9
Weduwnaar/weduwe	0	0,0	2	8,7
Totaal	23	100	23	100

¹ 1 ontbrekende waarde bij KZ en KB buddy's;

² 3 ontbrekende waarden bij KZ buddy's en 1 bij KB buddy's;

³ 2 ontbrekende waarden bij KZ buddy's en 1 bij KB buddy's.

Een tweede bron zijn de gesprekken die werden afgenomen door drie masterstudenten in het sociaal werk en sociaal beleid aan de KU Leuven (i.e. Louise Van Dorpe, Loena Pledts, Lisa Boesmans),²⁵ in het kader van hun masterproef dat werd ingediend in het academiejaar 2022-2023. Door elk werden 7 diepte-interviews afgenomen in de periode maart-april 2023, met een totaal van 21 interviews (zie tabel 6.4). Er wordt gekozen om te werken met semigestructureerde interviews, waarbij de thema's van de vragen op voorhand zijn bepaald (zie bijlage 3 voor de interviewleidraad). In tegenstelling tot de ATK afrondingsgesprekken, waren niet altijd beide buddy's aanwezig (bij 8 van de 21 gesprekken was alleen de kansbiedende buddy aanwezig) en werd het gesprek ook niet op het einde van het buddytraject afgenomen. De duur van het traject lag namelijk tussen 12 en 18 maanden. Er is besloten om de nog actieve duo's te bevragen om beter te begrijpen welke mogelijke uitdagingen ze ervaren. Op die manier werd er ook voorkomen dat de buddy's te zwaar belast zouden worden, aangezien de gesprekken niet samenvielen met de gebruikelijke afrondingsgesprekken door ATK die na twee jaar plaatsvinden.

²⁵ De verwijzingen naar de masterproeven staan vermeld in de referentielijst.

Tabel 6.4 Beschrijving masterproefinterviews: kenmerken kanszoekende en kansbiedende buddy's

	Kanszoekende buddy's		Kansbiedende buddy's	
	Aantal	Percentage	Aantal	Percentage
Geslacht ¹				
Man	6	30,0	7	35,0
Vrouw	14	70,0	13	65,0
Leeftijd bij start ²				
16-24 jaar	4	30,8	0	0,0
25-29 jaar	3	23,1	1	6,7
30-39 jaar	1	7,7	2	13,3
40-49 jaar	4	30,8	2	13,3
+50 jaar	1	7,7	10	66,7
Gemiddelde leeftijd bij start	33,2 jaar		49,5 jaar	
Totaal	21	100	21	100

¹ 1 ontbrekende waarde bij KZ buddy's en KB buddy's.

² 8 ontbrekende waarden bij KZ buddy's en 6 bij KB buddy's.

De laatste bron bestond uit twee focusgroepen geleid door een medewerker van HIVA, bijgestaan door één of twee masterproefstudenten en vonden plaats op het kantoor van ATK in april 2023. Eén focusgroep was samengesteld uit enkel kanszoekende buddy's (n=7) en de andere uit enkel kansbiedende buddy's (n=6). Alle deelnemers hadden gemeen dat hun buddytraject vroegtijdig was beëindigd. Deze focusgroepen, gericht op trajecten die vroegtijdig waren beëindigd, bieden aanvullende inzichten met betrekking tot de succes- en faalfactoren van het buddytraject.

De analyse van de transcripties van de diepte-interviews en de focusgroepen wordt uitgevoerd met behulp van het softwareprogramma NVivo. Een van de meest essentiële functies van NVivo is het coderen, waarbij specifieke delen van de gegevens worden toegewezen aan relevante thema's, categorieën of concepten. Dit draagt bij aan het identificeren van patronen en trends in de gegevens. Bovendien maakt het gebruik van NVivo het eenvoudig om citaten te groeperen en op te roepen. Aangezien dit onderzoek de gepercipieerde resultaten van de buddy's onderzoekt, wordt er regelmatig gebruik gemaakt van citaten. De citaten die in dit hoofdstuk worden gebruikt, zullen zoveel mogelijk anoniem zijn, waarbij namen of plaatsen geanonimiseerd worden. Hoewel we streven naar anonimiteit, kunnen we niet uitsluiten dat zowel buddy's als medewerkers van ATK bepaalde casussen herkennen aan de hand van de citaten.

6.2 Verloop van het buddytraject

6.2.1 Thema's van de gesprekken

Wanneer buddy's samenkomen, wordt er uitgebreid gebabbeld over verschillende onderwerpen. De gesprekken omvatten doorgaans **diverse thema's**, waaronder de levenssituatie (thuis/gezin, gezondheid, woonsituatie, werk/school, financiën), gevoelens, het dagelijks leven, zorgen en bekommernissen, relaties, hobby's of interesses, en dromen en toekomstplannen.

De **levenssituatie** staat doorgaans centraal in de gesprekken. Er wordt vaak gesproken over thuis- en gezinsomstandigheden, woonomstandigheden, evenals over werk- of schoolsituaties, gezondheid en financiën. Zelfs moeilijke onderwerpen worden niet vermeden, en veel kanszoekende buddy's geven aan dat ze bij hun kansbiedende buddy terecht kunnen om over hun gevoelens te praten.

Echter is het belangrijk op te merken dat niet elke kanszoekende buddy even openhartig is over zijn/haar levenssituatie met de kansbiedende buddy. Sommigen zijn wat terughoudend of hebben meer tijd nodig om over bepaalde onderwerpen te praten en deze te verwerken.

KZ buddy: *“Eigenlijk, ik praat veel met haar. Heel veel gaat over de kinderen.”*

KB buddy: *“De kinderen, dat is heel belangrijk voor jou, hè. Ook wel over jouw familie, hè.”*

KZ buddy: *“Ja, kinderen, familie, gezondheid.”*

KB buddy: *“Ja. Over je behandelingen, ja, dat is ook wel je gezondheid, daar hebben we het veel over.”*

KZ buddy: *“Over mijn zoon heb je mij ook vaak adviezen gegeven.”*

KB buddy: *“Ja. Of een beetje zo, mijn zoon zit ook een beetje met overgewicht en ik weet niet goed hoe ik daarmee moet omgaan. Het is dan ook hulp die je vraagt, hè, om daar leren mee om te gaan.”*

KZ buddy: *“Het is in zulke dingen dat we elkaar ondersteunen.” (masterproefinterview 10)*

KZ buddy: *“Ik vertel vooral over mijn dagelijkse leven, wat er allemaal in de week is gebeurd, zoals wat ik heb moeten meemaken en over mijn dochter die ik niet zie.”*

Interviewer: *“Komt gezondheid ook aan bod in jullie gesprekken? Praten jullie daarover?”*

KZ buddy: *“Ja, misschien wel over mijn tanden. (lacht) Ik weet niet of dat onder gezondheid valt.”*

KB buddy: *“Ja, we praten ook wel eens over koken en het maken van verse gerechten. Dat komt ook aan bod.”*

KZ buddy: *“Straks ga ik weer koken.”*

KB buddy: *“Oh, wat ga je maken?”*

KZ buddy: *“Kabeljaumburgers. Maar ik weet nog niet of ik ze met frietjes of met aardappelen en worteltjes ga maken.”*

KB buddy: *“Ja, daar kunnen we zeker over praten. En soms neem ik wat fruit mee als ik er te veel van heb. En jouw keuken is echt goed opgeruimd, je hebt echt je best gedaan.” (masterproefinterview 12)*

KB buddy: *“Alles wat met relaties en meisjes te maken heeft, dat is zijn wereld. Een wereld waarin hij zich nogal onhandig voelt. Hij is heel onzeker, dus daar praten wij veel over. Iets wat ik initieel nooit had verwacht dat hij met mij, iemand die zijn vader zou kunnen zijn bij wijze van spreken, over zou spreken. Maar hij doet dat dan wel, en als ik hem dan vraag of hij daar wel iets aan heeft, omdat ik een oude bok ben? Dan zegt hij ja, want ik kan daar met niemand anders over spreken. Hij belt me daar soms ook voor op. Dus bijvoorbeeld, ik ga geen gesprek met hem hebben over familiale ruzies en dergelijke. Dat zijn andere problematieken. En ik merk ook de problematiek van zijn thuissituatie. Hij zegt wel van ja, ik heb ruzie met mijn mama, maar dat zal nooit besproken worden.”*

Interviewer: *“Ah nee, dat dan niet.”*

KB buddy: *“Nee, nooit. Het enige wat hij mij zegt is de reden dat hij zich heeft laten opnemen. Namelijk dat, en dat zijn zijn woorden, dat hij heel veel heeft meegemaakt in zijn kindertijd en tienerjaren en dat hij dat nog moet verwerken. Meer zegt hij daar niet over. Dus hij is wel, ja, hoe ga ik het zeggen, hij weet heel goed wat hij bij mij wil bespreken en wat niet.” (masterproefinterview 15)*

6.2.2 Activiteiten

De interacties tussen buddy's worden gekenmerkt door een **gevarieerd scala aan activiteiten die zowel ontspanning als verbinding bevorderen**. Een van deze activiteiten is het afspreken bij elkaars thuis, wat vooral aangenaam is voor kanszoekende buddy's die het moeilijk vinden om naar buiten te gaan. Voor sommigen is het ook een manier om elkaar beter te leren kennen in de eigen leefomgeving. Daarnaast worden er uitstapjes gemaakt naar cafés, koffiebars of restaurants om iets te drinken of te eten. Samen wandelen vormt een andere veel voorkomende bezigheid, waarbij ondertussen diepgaande gesprekken worden gevoerd. Sommige buddy's gaan verder dan alleen wandelen en sporten ook samen, zoals zwemmen, hardlopen, yoga of fietsen.

Voor **dagelijkse activiteiten** doen ze soms ook een beroep op elkaar door samen naar de winkel of markt te gaan om boodschappen te doen of door samen te koken. Er zijn ook voorbeelden waarbij de kansbiedende buddy helpt met het huiswerk van de kanszoekende buddy of van zijn of haar kinderen, of met het leren autorijden.

Sommige buddy's verkennen samen **cultuur** door bijvoorbeeld musea, culturele centra, bioscopen, concerten of het circus te bezoeken. Sommige maken gezamenlijke uitstapjes naar de bibliotheek, kerstmarkten, pretparken of dierentuinen. Enkele buddy's hebben zelfs samen gereisd of tijd doorgebracht aan zee.

KZ buddy: "Op mijn eigen tempo heb ik al veel ondernomen, vaak via videochat, een paar keer samen iets gaan drinken en twee keer naar zee geweest. ... Dat was twee jaar lang de vakantie van mijn leven."

Interviewer: "Oké, hebben jullie een echte daguitstap gemaakt?"

KB buddy: "Nee, zelfs een weekend. De eerste keer voor één dag ..."

KZ buddy: "Ja, één dag en daarna nog eens voor drie dagen. Ik had spijt dat ik naar huis moest."

KB buddy: "Ja, dat was echt een hoogtepunt." (af rondingsgesprek 23)

Daarnaast nemen sommige buddy's ook deel aan **activiteiten die worden georganiseerd door ATK** of door organisaties die samenwerkingsverbanden met ATK hebben, waardoor ze gratis of tegen gereduceerde tarieven kunnen deelnemen.

KB buddy: "Het eerste jaar hebben we vooral koffietjes gedronken."

KZ buddy: "En gewandeld."

KB buddy: "Ja, gewandeld. Af en toe met de kinderen erbij. We gingen dan in het park wandelen met X, het hondje. Dat moeten we echt nog eens doen, hé!"

KZ buddy: "Ja, zeker."

KB buddy: "En dan op een gegeven moment kwam ze (KZ buddy) met het idee van, "Zou je het niet leuk vinden om samen te sporten?"

KZ buddy: "Ja ja, want ik was al een jaar ingeschreven in de sportschool en ging nooit. Dat kwam ook doordat ik niemand had waarmee ik kon gaan sporten. Dus ik dacht, misschien wil zij wel op donderdag met mij gaan? Dan kunnen we samen sporten op donderdag."

KB buddy: "En nu doen we dat! We proberen elke donderdag te sporten. Of we gaan op de loopband, en de laatste tijd, de laatste twee maanden, doen we groepslessen." (lachen)

KZ buddy: "Ja, dat is waar."

KB buddy: "En dan lopen we nog een beetje uit, want tijdens de groepsles kun je niet zo veel babbelen." (lacht)

KZ buddy: "Nee, nee."

KB buddy: "Maar tijdens het wandelen kan dat dan weer wel. Maar ja, dat is ook leuk voor mij, want dan sport ik een beetje meer, en voor jou ook, maar je moet oppassen dat je je niet overbelast."

KZ buddy: "Voor mij is dat ook goed. Als ik met iemand kan sporten, dan ga ik graag."

KB buddy: "En we hebben dan ook eens samen een evenement gedaan van ATK, die BBQ met dat feest en dat trommelen. Dat was echt super leuk!"

KZ buddy: "Ja, we hebben samen getrommeld, mijn dochter heeft henna gedaan, er waren veel spelletjes, het eten was lekker, het was echt een perfecte namiddag." (masterproefinterview 10)

Er worden ook activiteiten gedaan waarbij **het sociale netwerk (familie, vrienden, kennissen, etc.) van de kanszoekende of kansbiedende buddy aanwezig is**. Op die manier breiden ze hun sociale kring verder uit en versterken ze de buddyrelatie door elkaar meer te betrekken in elkaars leefwereld. Het mooie is dat er op die manier ook vriendschappen kunnen ontstaan tussen de buddy en het netwerk van de buddy.

KZ buddy: *“We kunnen het gewoon heel goed met elkaar vinden. En het is niet alleen met haar (KZ buddy), haar man ontvangt me ook altijd heel goed op.”*

KB buddy: *“Mijn man komt ook af en toe mee.”*

KZ buddy: *“Hij komt vaak samen met haar (KB buddy) naar mijn thuis, of we spreken ergens af. Ik ben ook al een paar keer bij hun thuis uitgenodigd geweest om te eten.”*

KB buddy: *“Maar als ik alleen naar hem (KZ buddy) ga, dan verloopt het gesprek helemaal anders dan wanneer mijn man erbij is.”*

KB buddy: *“Als mijn man erbij is, dan is hij (KZ buddy) altijd erg spraakzaam ... Dan heeft hij altijd wel iets te vertellen. Maar als we samen zijn, ben ik degene die veel praat en moet ik hem echt uitdagen om ook iets te zeggen. [Gelach] Dan is hij veel stiller. Dus het is wel leuk om dan die spraakwaterval van hem eens te zien.” (af rondingsgesprek 3)*

KB buddy: *“Vaak ga ik naar haar (KZ buddy). Ze is ook al een paar keer bij ons geweest.”*

KZ buddy: *“Ja.”*

KB buddy: *“Soms gaan we ook met de kinderen zwemmen.”*

KZ buddy: *“Ja, met de kinderen. Dankzij mij en hem (KB buddy) heeft mijn zoon geleerd om in het diepe te zwemmen ...”*

KB buddy: *“Een beetje leren zwemmen.”*

KZ buddy: *“Ja, de jongste begint ook langzaam meer te durven ...” (af rondingsgesprek 10)*

KB buddy: *“... Dat varieerde van elkaar gewoon even kort te zien, soms gewoon na mijn werk, bij na zijn school. Samen ergens iets gaan halen, tijdens corona, om te eten in de buurt van het centraal station. En ons dan op het operaplein of zo even zetten. Tot vorig jaar, samen naar Bobbejaanland gaan, een middag samen spelen, met vrienden van mij. Het laatste jaar ook met uw broer er af en toe bij. In het begin deden we dat niet. Maar in het laatste jaar betrokken we ook soms zijn broer erbij. Die heb ik wel zien groeien, omdat ik hem minder zie.” (af rondingsgesprek 17)*

KZ buddy: *“Soms helpt ze me met mijn huiswerk. En we gaan samen naar de bibliotheek om een boek te nemen en te lezen. En ook gaan we naar het park, voor sport of om te wandelen. En dan gaan we naar de zee.”*

KB buddy: *“Ah ja, vorig jaar zijn we één dag naar de zee gegaan. Dat was heel leuk. Haar dochtertje, had nog nooit de zee gezien. Haar dochtertje heeft in de zee gezwommen. Soms nemen we haar (dochtertje) mee, soms gaan we alleen. Op dinsdag heeft ze (KZ buddy) geen school, dus als we samen willen zijn, kunnen we dat op dinsdag doen. En anders in het weekend ... Ik heb haar dochtertje eens meegenomen naar een concert toen jij naar de Afrikaanse kerk was. Ja, we zijn eens naar de dierentuin gegaan. Weet je dat nog? Voor jouw verjaardag vorig jaar in de grote vakantie. Ja, ik weet het. Na de zomer. En Park van Deurne.”*

Interviewer: *“Wel heel afwisselende dingen.”*

KB buddy: *“Ja, we proberen buiten te zijn en als het ... Ja, ik ben bij haar thuis (KZ buddy) al twee keer soep gaan maken, samen. Want in de Nederlandse les krijgt ze recepten. En dan samen de groenten gaan kopen. Je hebt mij al eens mee naar een Afrikaanse winkel genomen. Daar heb ik dingen gekocht, maar ik kan dat niet klaarmaken. En dan ben ik eens met jou naar de Afrikaanse kerk gegaan. Dat was heel speciaal voor mij?” (masterproefinterview 17)*

6.2.3 Frequentie van afspreken

De frequentie van de afspraken varieert in de meeste gevallen tussen **wekelijks, tweewekelijks of maandelijks**. Vooral in het begin van de buddyrelatie is de frequentie van de ontmoetingen vaak hoger, omdat het belangrijk is om een stabiele relatie op te bouwen. ATK benadrukt ook dat in de beginfase, wanneer verbinding moet worden gemaakt, de frequentie van ontmoetingen belangrijker

is dan de duur ervan. Volgens ATK, gebaseerd op feedback van buddy's tijdens opvolging en intervisies, wordt er gemiddeld tweewekelijks afgesproken, wat overeenkomt met een gemiddelde van één uur per week gedurende het hele traject.

KZ buddy: "We communiceren wel heel vaak via chat, bijna dagelijks. Soms een paar dagen niet, en dan weer wel dagelijks. Maar over het algemeen vrij vaak. In het begin van de periode hebben we elkaar meer gezien, denk ik. In het begin was dat om de week, zoals ze hier ook hadden gezegd, om wat vertrouwen op te bouwen en elkaar beter te leren kennen." (masterproefinterview 21)

Enkele buddy's geven aan dat de frequentie van ontmoetingen niet als een verplichting aanvoelt. Ze proberen zich af te stemmen op elkaars noden en bezigheden, waardoor ze flexibel zijn in hoe vaak ze afspreken. Voor sommigen werkt spontaan afspreken beter dan het inplannen van ontmoetingen, terwijl anderen de voorkeur geven aan een vaste dag in de week. Enkele kanszoekende buddy's voelen de behoefte aan nog vaker contact met hun kansbiedende buddy, misschien zelfs twee keer per week (wat zeker mogelijk is als ze dit zo onderling overeenkomen). Sommigen overwegen zelfs het hebben van twee kansbiedende buddy's, hoewel dit niet past in het initiële onderzoeksopzet van ATK en dus ook niet werd aangeboden.

Naast fysieke ontmoetingen wordt er ook contact gehouden via **WhatsApp, e-mail of telefoon**, wat vaak frequenter gebeurt dan de fysieke afspraken. Soms lukt het niet om de vooraf bepaalde frequentie van ontmoetingen aan te houden vanwege een drukke agenda of het moeilijk samenvallen van beide agenda's, vooral tijdens vakantieperiodes.

Verder kunnen **veranderingen in de levenssituaties** van de buddy's ook invloed hebben op de frequentie van de afspraken. Dit kan variëren van een opname van de kanszoekende buddy tot periodes waarin de kanszoekende buddy zich minder goed voelt door bijvoorbeeld een depressie of andere problematieken. Ook een verhuis of een verandering in werksituatie van een van de buddy's kan de frequentie van de ontmoetingen beïnvloeden.

KB buddy: "De laatste twee, drie maanden had ik zo'n beetje het gevoel: het is genoeg geweest. Klopt dat? Er waren een paar afspraken die niet doorgingen."

KZ buddy: "Dat was tijdens de vakantieperiode, en zo, dingen en ... Dat werd zo een paar keer gemist. Maar ik ben zo veel mogelijk aanwezig geweest, of op de afspraak."

Interviewer: "Hebben jullie de laatste maanden nog regelmatig contact gehad?"

KB buddy: "Een paar keer. Minder dan ... Ik was ook regelmatig weg."

Interviewer: "De vakantieperiode is een moeilijkere periode, weten we."

KZ buddy: "Daarom." (af rondingsgesprek 1)

KZ buddy: "We spraken vroeger elke woensdag af."

KB buddy: "Vanaf nu is het eerder één keer om de veertien dagen, omdat ik één week op de twee niet kan, dus is het om de veertien dagen."

KZ buddy: "Ja, ik had gevraagd om meer, maar zij kon alleen op woensdag. Ik had ook gevraagd om op zaterdag en zondag af te spreken, maar ATK zei dat er niet genoeg personeel was voor twee buddy's." (masterproefinterview2)

KB buddy: "In het begin zagen we elkaar elke 14 dagen wel eens. Nu is het losser. Deze week zagen we elkaar toevallig 3 keer, maar soms zitten er ook al wel eens 3 weken tussen. We spreken al bellend af en kijken dan wanneer we beiden tijd hebben. Ze (KZ buddy) heeft een drukke agenda, het beste past telkens in de week. Het is handig dat ik al op pensioen ben, dan heb ik ook vaak op die momenten tijd." (masterproefinterview 8)

KB buddy: *“We streven ernaar om elkaar elke week te zien, hoewel er soms onverwachte dingen gebeuren, maar we proberen het toch.”*

KZ buddy: *“Ja, ik heb dat als een vast agendapunt staan.”*

KB buddy: *“Het helpt echt dat het een vast moment is. We proberen het meestal op een donderdag te plannen, omdat dat mijn vrije dag van het werk is. Dan kunnen we echt tijd vrijmaken.”* (masterproef-interview 10)

KZ buddy: *“Naar ieders behoeften en bezigheden.”*

Interviewer: *“En wat betekent dat concreet?”*

KZ buddy: *“Ja, als er iets tussenkomt of als het moeilijk wordt, dan zijn we open en eerlijk tegen elkaar. Het is niet zo van ‘het moet elke week’ of ‘het moet om de twee weken’. Als het niet lukt of het komt niet uit, dan is dat gewoon zo.”*

KB buddy: *“Ja.”*

Interviewer: *“Dus jullie stemmen goed af op elkaar?”*

KZ buddy: *“Ja.”* (af rondingsgesprek 11)

KB buddy: *“In het begin zagen we elkaar wekelijks, maar nu is het om de twee weken. Soms kan een afspraak niet doorgaan vanwege hem of vanwege mij, maar dat is geen probleem, we zijn daar heel flexibel in. Ik doe ook ander vrijwilligerswerk en ik merk dat hier vrij kunt afspreken met je buddy, waar en wanneer je elkaar wilt zien. Het hoeft niet elke week of elke dag te zijn dat ik daar naartoe ga. Het is heel los en flexibel. Dat is het goede aan buddy zijn, we kunnen samen beslissen wanneer en hoelang we elkaar zien.”* (masterproefinterview 13 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KZ buddy: *“Als ik tijd heb. Ze (KB buddy) zegt gewoon: ‘Ik ben deze dagen vrij’. Als het voor die dagen past, dan kunnen we afspreken, en zo gaat het eigenlijk wel.”*

KB buddy: *“Het is ook niet dat we meteen al vastleggen wanneer we weer afspreken, dat heb je liever niet, toch? Je hebt liever dat het spontaan is.”*

KZ buddy: *“Ja, want soms heb ik al afspraken staan, maar dan vergeet ik dat. Bijvoorbeeld, ik dacht dat ik gisteren een afspraak had, dus stond ik voor niets om 8 uur op, omdat het eigenlijk pas de 18e zou zijn. Dat maakt het een beetje verwarrend. Dus ik heb wel eens dat ik niet precies weet wat er allemaal in mijn agenda staat. Daarom is het beter om gewoon te vragen of iets kan.”* (masterproef-interview 16)

Zoals beschreven bij het onderdeel mogelijke valkuilen (cf. sectie 6.4.3 Valkuilen en uitdagingen tijdens een buddytraject), is het ook van belang om te benadrukken dat sommige kanszoekende buddy's het lastig vinden om zelf **contact te initiëren**. Dit kan verschillende redenen hebben, zoals het gevoel hebben dat ze tot last zouden kunnen zijn of het idee dat de kansbiedende buddy een druk leven leidt, bijvoorbeeld omwille hun gezinssituatie en/of een veeleisende job.

KB buddy: *“We hebben elkaar de laatste tijd veel minder gezien, toch?”*

KZ buddy: *“Ja.”*

KZ buddy: *“Sorry. Maar ik voel altijd alsof ik ongelijk heb ...”*

KB buddy: *“Je hoeft geen sorry te zeggen.”*

Interviewer: *“Het is gewoon een vaststelling.”*

KZ buddy: *“Hij werkt echt heel lange dagen. Veel langer dan de meeste mensen, denk ik.”*

KB buddy: *“Nee, dat is niet waar.”*

KZ buddy: *“Hij heeft een gezin. En hij moet op vakantie.”*

KB buddy: *“Moet op vakantie.”*

KZ buddy: *“Natuurlijk moet je op vakantie. Maar dan weet ik nooit hoe ik in dat plaatje pas, snap je? Ik weet niet ...”*

Interviewer: "Hoe kan hij je dan overtuigen dat je erin past?"

KZ buddy: "Hij zegt altijd dat ik gewoon iets moet voorstellen, en dan zal hij zien of dat kan." (af rondingsgesprek 14)

Voor buddy's die een traject zijn gestart tijdens de **coronacrisis**, of er vlak voor, heeft de pandemie ook invloed gehad op het kunnen afspreken. Fysiek samenkomen was vaak niet mogelijk of werd bemoeilijkt vanwege de beperkende maatregelen. Toch bleef het contact vaak behouden via WhatsApp, e-mail of telefonisch om te voorkomen dat de relatie verwaterde. In bepaalde gevallen heeft de coronacrisis echter geleid tot het beëindigen van de buddyrelatie, waarbij werd gezocht naar een nieuwe buddy. Voor anderen bleef de buddy juist een belangrijke constante, een steunpilaar in deze uitdagende (sociale) omstandigheden.

Interviewer: "Hoe vaak zien jullie elkaar nog?"

KZ buddy: "Nu is het al een tijdje geleden door corona, omdat ik echt heel klein woon en we niet genoeg afstand kunnen houden. Maar voor corona, of soms tijdens de rustige periodes, kwam hij eens per week. Maar door die vervelende corona belt hij meestal of stuurt hij een e-mail om te vragen hoe het gaat."

Interviewer: "En hebben jullie dat zo lang volgehouden? Begon het misschien met één keer per week en bleef dat zo gedurende het hele buddieschap?"

KZ buddy: "Ja."

Interviewer: "Behalve dan tijdens corona."

KZ buddy: "Nee, toen konden we slechts één keer wandelen naar het park. Daarna begonnen de beperkingen en mochten we niet meer samenkomen vanwege corona. Het was moeilijk om samen te komen vanwege de pandemie." (af rondingsgesprek 4)

KB buddy: "Voor de coronapandemie zagen we elkaar vaker, maar gedurende die periode hebben we elkaar maandenlang niet kunnen ontmoeten. We hielden af en toe contact door te bellen. Wat betreft onze afspraken, deze waren niet wekelijks maar om de 2 à 3 weken. Meestal gingen we dan samen iets drinken, en soms namen we ook de kinderen mee voor een uitstapje." (af rondingsgesprek 6)

KB buddy: "Ik had eerst een andere buddy, maar dat was midden in de coronapandemie, dus het was lastig om af te spreken. Op een gegeven moment heeft hij zelf besloten om te stoppen. Toen zijn ze op zoek gegaan naar een andere buddy voor mij." (masterproefinterview 10)

KB buddy: "We hebben ons niet echt veel aangetrokken van corona, toch?"

KZ buddy: "Ja."

KB buddy: "We zijn elkaar blijven ontmoeten. We bleven altijd afspreken, maar dan buiten, in het park."

KZ buddy: "Dat was een vaste gewoonte."

KB buddy: "Een koffiekoekeje, een drankje, wat fruit, en dan in het park op een bankje."

Interviewer: "Kun je een beetje vertellen, wat voor jou specifiek positief is geweest, of kun je een paar voorbeelden geven?"

KZ buddy: "Ik denk dat corona het gemakkelijkste voorbeeld is, want sinds corona zie ik niemand meer van mijn vrienden. Dus, de enige die ik zie, is ..."

Interviewer: "Hadden jullie wekelijks contact?"

KB buddy: "Om de week, soms twee weken. Dat hing af van hoe het liep."

Interviewer: "En wat is er voor jou positief?"

KB buddy: "Dan zie ik haar (KZ buddy), natuurlijk." (af rondingsgesprek 19)

6.2.4 Hoe gaat het verder na een succesvol buddytraject?

Uit de afrondingsgesprekken met ATK blijkt dat voor veel buddy's het einde van de twee jaar onder begeleiding van ATK **niet het einde van hun buddyrelatie betekent**. Ze kunnen en willen de band met hun buddy niet zomaar verbreken. Bovendien wordt duidelijk dat wanneer alles goed gaat, de tijd heel snel voorbijgaat en de twee jaar als het ware voorbijvliegen.

KZ buddy: "Als het aan mij ligt, mag dat contact behouden blijven."

KB buddy: "Ja, het is zeker niet onze bedoeling om dat te stoppen. Helemaal niet. Dat heb ik ook tegen hem gezegd. Hij zei: "Wat is dat. Wat moet ik daar gaan doen, bij ArmenTeKort, is dat afsluiten?" Ik zei: "Nee". Dat verandert voor ons niets. Wij moeten dat niet afsluiten. Ik kan dat niet, zoiets dat je twee jaar hebt opgebouwd, dat goed is verlopen, dat kan je niet zomaar stoppen. Wij gaan dat niet stopzetten. Dat hebben we al afgesproken." (afrondingsgesprek 3)

KZ buddy: "Het lijkt wel alsof die twee jaar zo snel voorbij zijn gevlogen. Het voelt echt kort."

KB buddy: "Ja, absoluut, het gaat razendsnel voorbij."

KZ buddy: "Misschien was het genoeg om mensen weer op weg te helpen of terug te ..."

KB buddy: "Maar ja, het duurt ook even voordat je elkaar echt leert kennen. En dat is wel nodig om het te laten werken."

Interviewer: "Dus jullie ervaren het als kort?"

KB buddy: "Ik zou er geen bezwaar tegen hebben als het langer zou duren."

Interviewer: "En voor jou hetzelfde?"

KZ buddy: "Ja, ik zou het ook langer willen laten duren."

KB buddy: "Maar dan laten we het gewoon tussen ons beiden voortduren, bé." (masterproefinterview 8)

Na afloop van de twee jaar verloopt het buddytraject over het algemeen minder intensief, waarbij de **afspraken minder frequent zijn** dan tijdens het traject zelf. Zowel ATK als de buddy's zelf geven aan dat dit een natuurlijk verloop is. Voor sommige kanszoekende buddy's kan dit echter beangstigend zijn om te realiseren.

KB buddy: "Het is een heel fijne vriendschap geworden, dat is zeker. En hoewel het officiële deel van ATK na twee jaar eindigt, eindigt onze vriendschap niet. Dus, die blijft zeker en vast duren. We zullen elkaar misschien niet meer met dezelfde frequentie zien als in het begin, maar dat is oké. We houden contact via andere manieren, zoals sociale media bijvoorbeeld. En als er tijd is, maken we zeker en vast nog afspraken samen."

Interviewer: "... Ik denk dat ze (KZ buddy) ook iets wil toevoegen, misschien?"

KZ buddy: "Ja, inderdaad. Het is eigenlijk hetzelfde. In het begin was ik wel bezorgd over wat er zou gebeuren na twee jaar, maar we hebben afgesproken dat de vriendschap blijft, ook al stopt ATK dan. Dus, zoals ze (KB buddy) zegt, dat blijft gewoon doorgaan." (afrondingsgesprek 2)

KZ buddy: "Ik voelde me helemaal niet op mijn gemak. En eerlijk gezegd, op dit moment voel ik me ook niet op mijn gemak. Het idee van een afrondingsgesprek vind ik eigenlijk heel erg. Het is een gewoonte geworden om elkaar zo'n eens in de veertien dagen te ontmoeten. Het idee dat dit zou wegvallen, vind ik verschrikkelijk. ... Wat ik het liefst zou willen, is dat er eigenlijk voor mij niets verandert. Dat het gewoon voortloopt zoals het liep. Dus, om de twee weken of zo, mekaar gewoonweg blijven zien, en dan zonder ATK. ... Zo zie ik dat en zo dacht ik dat het was. Achteraf bekeken is dat stom dat ik dat gedacht heb, dat dat eenwig ging duren. Want dat kan ergens niet, als ik er over nadenk. Wij kunnen dat wel blijven doen, maar dat jullie (ATK) ermee blijven zitten, dat kan eigenlijk niet, als ik logisch denk. Het is logisch dat dat stopt." (afrondingsgesprek 13)

Voor bepaalde kansbiedende buddy's was de ondersteuning van de organisatie ATK een duidelijke meerwaarde (zie ook sectie 6.6 De werking van ATK), met name de opleidingen, intervisies, opvolgingsgesprekken en georganiseerde activiteiten. Ze waardeerden het gevoel van veiligheid dat ATK bood, wetende dat ze altijd bij hen terecht konden als ze ergens mee zaten. Na afloop van het traject zullen deze buddy's niet meer automatisch worden uitgenodigd voor de intervisies door ATK, maar ze blijven wel uitgenodigd voor alle andere ATK-activiteiten, zoals buurtfeesten, picknicks en concerten. Op deze manier streeft ATK ernaar om warm contact te behouden.

KB buddy: "Mijn KZ buddy en ik konden groeien in onze relatie, en ik voelde me gesteund door ATK. Als ik onzeker ben, ben ik erg dankbaar dat ATK er is en dat de verantwoordelijkheid niet alleen bij mij ligt. Het is voor mij niet vanzelfsprekend om deze rol voort te zetten buiten de ATK-omgeving, want dan voel ik me een soort van helpende burger. ... We hebben nog een jaar. Wat zijn onze verwachtingen? Persoonlijk hoop ik dat onze vriendschapsrelatie je kan helpen om dapperder te zijn en naar buiten toe sterker te zijn. Bijvoorbeeld, dat je je dochter met een gerust hart naar school kunt laten gaan. Dat je vertrouwt dat dat oké is. Ik hoop dat mij na dat jaar nog vrienden zijn, maar dan kan ik niet meer via ATK goedkopere uitstappen regelen. En dat vind ik moeilijk, dat die ondersteuning wegvalt. Twee jaar is te kort." (masterproefinterview 4)

KB buddy: "Dit gesprek wordt omschreven als een soort afrondingsgesprek. Maar voor mij voelt het niet als een afronding tussen mij en mijn KZ buddy, eerder tussen ons en ATK. Mocht er in de toekomst nog iets zijn, kunnen we dan nog steeds bij jullie terecht?"

Interviewer: "Natuurlijk."

KB buddy: "Bijvoorbeeld die intervisies. Ik ontving daar recent nog een mail over. Ik ben er voorlopig nog niet op ingegaan. Maar als er momenten zijn waarop de situatie van hem (KZ buddy) drastisch verandert en ik het moeilijk vind om te weten wat te doen, kan ik dan deelnemen aan zulke intervisies?"

Interviewer: "Ja, je blijft altijd welkom. Je zult echter geen uitnodigingen meer ontvangen voor intervisies na het aanpassen van je gegevens in ons systeem. Maar als je behoefte hebt aan ondersteuning, kun je altijd contact met ons opnemen en dan kijken we samen wat mogelijk is." (afrondingsgesprek 17)

6.3 Omschrijving van de buddyrelatie

6.3.1 De buddy wordt een vriend

Uit de gesprekken komt duidelijk naar voren dat de buddyrelatie kan worden omschreven als een **vriendschap** tussen de kanszoekende en kansbiedende buddy. Vriendschap is een bijzondere band waarin voldoende betrokkenheid, verbinding, gelijkwaardigheid en wederkerigheid van essentieel belang zijn (Vranken *et al.*, 2002).

Dit proces van het opbouwen van een vriendschapsrelatie benadrukt sterk het **behoud van eigenheid** en het **tonen van respect** voor elkaar. Oprechtheid naar elkaar toe en de mogelijkheid om authentiek te zijn in elkaars aanwezigheid worden als essentieel beschouwd.

KZ buddy: "Ik vind het eigenlijk wel handig om een buddy te hebben, want als ik iets te zeggen heb, kan ik alles gewoon zeggen, zonder dat er een derde persoon tussenkomt die zegt: "Ah nee, het is zo en zo." Er is niemand die zich daarin kan moeien, dus ik kan volledig uitdrukken hoe ik me voel en hoe ik dingen ervaar, zonder dat er een andere versie naar voren komt. Op dat moment kan ik gewoon mezelf zijn, zoals ik me op dat moment voel. Dus ik vind dat heel handig en het doet echt veel." (masterproefinterview 1)

KZ buddy: “... Ik voel me echt op mijn gemak bij hem (KB buddy). We kunnen over alles praten. Als je anders denkt dan ik, is het niet altijd makkelijk om met iemand te praten over van alles en nog wat. Maar als je leuke gesprekken hebt met mensen, kunnen die uren duren. Wanneer mensen voelen dat je eerlijk bent, gaan ze praten zoals ze met hun familie zouden praten. Ze voelen zich op hun gemak en weten dat ze alles kunnen zeggen. Dat voelt veilig aan ...” (af rondingsgesprek 7)

KB buddy: “Goh, het werkt omdat we elkaar respecteren, elk in onze eigenheid. Ze is heel anders dan ik, en ik ben heel anders dan haar, maar we kunnen goed door één deur hè.” (masterproefinterview 8)

KB buddy: “Ik had ook een vrouw gevraagd, en ik kreeg X (KZ buddy) ... En ik had iemand gevraagd die niet rookte, en ik kreeg X (KZ buddy). Maar ik moet zeggen: dat was een ongelooflijk positieve ontdekking. We hebben elkaar leren waarderen in onze verscheidenheid. Ik voel aan mijn kant dat er een zeer fijn respect is, wederzijds respect. En daarom aarzel ik niet om te spreken over vriendschap. Voor mij is dat iets bijzonders, in die zin dat ik geen andere vrienden heb.” (af rondingsgesprek 9)

KB buddy: “Ik vind het ook erg leuk, omdat ze (KZ buddy) een goed gevoel voor humor heeft en grappig is. We kunnen samen veel lachen. En ze respecteert me ook zoals ik ben en dat waardeer ik enorm.” (masterproefinterview 14)

Daarnaast wordt een kansbiedende buddy beschreven als een **steunfiguur**, iemand die naast je staat en waarop je kunt rekenen in moeilijke tijden. Het meest waardevolle aspect van het traject is dan ook het geruststellende gevoel dat er altijd iemand is waarop men kan terugvallen.

KZ buddy: “... Ik had nooit echt een goede vriend om mee af te spreken. Soms heb je gewoon iemand nodig om mee te praten, om emoties te delen. Met mijn ouders kon ik dat niet, maar dat is oké want ik heb dat kunnen plaatsen. Hij (KB buddy) begreep dat ik andersdenkend ben, en we konden over alles praten. Het was alsof we elkaar uit onze schulp trokken, zonder oordeel. Er ontstond vertrouwen, een echte vriendschap. We kunnen alles bespreken en voelen ons op ons gemak. Het is bijzonder om zo’n soulmate te vinden, iemand die echt energie uit je haalt. Hij is niet alleen een buddy; er is gelijkwaardigheid, respect en vertrouwen. Geen negatieve aspecten. Het voelde veilig, en dat is wat mensen tegenwoordig zoeken. Samen, met de hulp die we kregen, zijn we sterker geworden. We waren zoekende, en dat was mooi. Het was tijd voor de volgende stap in mijn leven, en het had ook vier buddy’s later kunnen gebeuren, maar na de tweede keer was het voor mij al raak.” (af rondingsgesprek 7)

KZ buddy: “Ze (KB buddy) voelt als familie voor mij. Ze heeft in veel slechte tijden naast mij gestaan.” (af rondingsgesprek 16)

KZ buddy: “Ze (KB buddy) zorgt ervoor dat ik, ondanks mijn problemen, mezelf kan zijn en geeft me geruststelling. Dat vind ik belangrijk. Net als iedereen draag ik veel op mijn schouders, maar mijn veerkracht en draagkracht zijn laag door mijn problemen. (wat verder in het gesprek) ... ja, ze heeft me ook op mijn dieptepunten meegemaakt, wanneer het echt moeilijk was. En er zullen nog dieptepunten komen, maar mijn bedoeling blijft om kwaliteit in mijn leven te vinden. Ik ben daar nog altijd naar op zoek.” (af rondingsgesprek 23)

In tegenstelling tot andere vrijwilligersinitiatieven waarbij de betrokkenheid eerder eenzijdig is en je iets geeft zonder iets terug te krijgen, geldt dit niet voor het ATK-buddytraject. Hierbij investeert je weliswaar veel, maar ontvang je als kansbiedende buddy ook iets waardevols in ruil. Dit benadrukt de **wederkerigheid en gelijkwaardigheid** van een vriendschapsrelatie.

KB buddy: *“Ik denk dat wij op dat vlak, ik herinner me tijdens de opleiding van ArmenTeKort dat we sleutelwoorden hadden. Gelijkeid was daar een belangrijk punt, en ik vind dat wij dat wel hebben. Zij empowert mij ook. We hebben een heel goed evenwicht, vind ik.”*

KZ buddy: *“Een wisselwerking, ja.”*

KB buddy: *“Een wisselwerking, ja. We zijn echt op elkaar afgestemd. Zij heeft dingen die ik niet heb, en ik heb dingen die zij niet heeft, elkaar aanvullen.”*

KZ buddy: *“Ik denk dat wij elkaar soms in elkaars kracht zetten. Bijvoorbeeld, als zij creatief is en iets wil proberen, zeg ik gewoon “Laten we dat proberen, ik heb dat ook nog niet gedaan”. Ik spring en trek haar dan mee. Soms springt zij en trekt zij mij mee, snap je?”*

KB buddy: *“Ja, het is echt een goede balans.”*

KZ buddy: *“Ik denk dat we elkaar ook uitdagen. “Doe dat maar, je gaat dat kunnen”, zegt zij dan. Maar ik heb dat ook, “Jij gaat dat kunnen, kom.” Snap je? Dat is leuk.” (masterproefinterview 3)*

KB buddy: *“Wat ik er heel fijn aan vind, is dat het rust geeft, dat je weet dat je elkaar de week erna weer gaat zien. Het is anders dan kortetermijnprojecten, waarbij je het gevoel hebt dat je dingen moet forceren. Bij ons heeft de vriendschap zich rustig kunnen ontwikkelen, en elke week dat we elkaar zien, vind ik dat het beter en beter wordt. Ik vind het geweldig om de vooruitgang te zien die jij (KZ buddy) hebt geboekt. En je zegt ook vaak dingen tegen mij waarbij ik denk, ah ja, goed punt. Dus dat is ook wederzijds. Dat is het mooie van vriendschap, heel anders dan een professionele relatie.” (masterproefinterview 12)*

KB buddy: *“Ja, dat is een vriendschap, emotionele steun, we zijn er voor elkaar. Ik herinner me nog toen het uitging met mijn vriendin, dat ik ook naar hem (KZ buddy) belde ... Dat is eigenlijk mooi. En wat ik zelf heb opgemerkt bij mijn andere vriendschappelijke relaties, is dat door de frequentie van elkaar wekelijks te zien, de band blijft bestaan ... Ja. Het is opvallend hoe snel je iemand echt goed leert kennen. En ik heb gewoon veel geluk met hem.” (masterproefinterview 18)*

KB buddy: *“Ze (KZ buddy) heeft mij geleerd hoe je een presentatie moet maken. Ik heb nu een leuke vriendin die me stimuleert om naar buiten te gaan.” (af rondingsgesprek 19)*

In het kader van ‘vriendschap’ wordt het hebben van een onvoorwaardelijke vriend beschouwd als het opbouwen van een band waarin men alles kan delen, waar authenticiteit de ruimte krijgt en men zichzelf kan tonen zoals men op dat moment werkelijk is. Desondanks kan een buddieschap niet direct vergeleken worden met een persoonlijke vriendschap uit het privéleven. Het betreft eerder een overeengekomen en enigszins kunstmatige vorm van vriendschap, waarbij in relatief korte tijd een band wordt opgebouwd. Hierdoor ontstaat het risico dat deze band na het aflopen van het begeleidingstraject ook ten einde loopt. Daarnaast tonen sommige kansbiedende buddy’s terughoudendheid bij het uitdrukken van een vriendschap op dezelfde manier als in hun privéleven, zoals bleek uit enkele interviews.

KB buddy: *“Een open relatie, in de zin dat we veel aan elkaar vertellen. Ik heb ook het gevoel dat ze (KZ buddy) me vertrouwt, dat er een vertrouwensband is. Vrienden zou je het niet kunnen noemen, vanwege enkele verschillen en de spanningen rondom het drinken. Maar het is gewoon een open, losse relatie.” (masterproefinterview 6 - zonder aanwezigheid van KZ buddy)*

KB buddy: *“... Nee, dat denk ik niet. Ik geloof niet dat er iets in zijn leven is veranderd. Ik ervaar daar ook geen vriendschap, eerder een soort van kennis. Voor mij is een vriend iets anders. Hij (KZ buddy) noemt mij zijn vriend, okay, dat is leuk om te horen. Maar mijn relatie met hem is geen echte vriendschapsrelatie. Ik bedoel, ik beschouw een vriend als iemand die je ‘s nachts kunt bellen voor hulp, voor een*

oplossing, als je met iets zit. Met een vriend ben je intiemer.” (masterproefinterview 13 - zonder aanwezigheid van KZ buddy)

Niettemin komt uit de afrondingsgesprekken wel duidelijk naar voren dat de band die tijdens het traject is opgebouwd, zich daadwerkelijk kan ontwikkelen tot een **blijvende vriendschap**, zelfs nadat het buddytraject is afgerond (zie ook sectie 6.2.4 Hoe gaat het verder na een succesvol buddytraject?).

KB buddy: “... Ja, en ik denk dat dat ook de bedoeling is, dat ze langzaam maar zeker een beetje tot onze familie gaat behoren. In het begin dacht ik haastig om haar uit te nodigen voor ons kerstfeest, maar mijn familie adviseerde wat rustiger aan te doen en te kijken hoe het zich ontwikkelt. Ik ben iemand die snel alles wil, en dat kan stressvol zijn voor X (KZ buddy). Dus nu nemen we het zoals het komt. Maar ik weet wel dat dit niet iets is dat na twee jaar voorbij is.” (masterproefinterview 17)

6.3.2 Verschil met een professionele hulpverlener-cliëntrelatie

In de verhalen van de gesprekken met de buddy's komt duidelijk naar voren dat de relatie met een kansbiedende buddy wezenlijk anders wordt ervaren dan die met een professionele hulpverlener (cf. sectie 2.1 Het concept 'buddywerking' in een notendop). Binnen het buddyschap is er **ruimte om samen activiteiten** te ondernemen en ervaart men meer **vrijheid** in het contact.

KB buddy: “Maar het gaat meer om samen op stap te gaan en dingen samen te doen. Een psycholoog of psychiater gaat niet met je mee op stap. Ze kunnen wel met je praten en tips geven, maar ze gaan niet echt met je mee. Ik denk dat dat het belangrijkste is, ja.” (masterproefinterview 8)

KB buddy: “De vrijheid om zelf te kiezen wanneer je je buddy ziet, dat hebben we hier wel. Dat is niet altijd het geval met een psycholoog, denk ik, want die heeft vaste uren.” (masterproefinterview 13 - zonder aanwezigheid van KZ buddy)

Het contact is ook **vrijwillig, persoonlijker en luchtiger**, gekenmerkt door intrinsieke motivatie van de kansbiedende buddy en zonder financiële verloning.

KB buddy: “Ik ben vrijwilliger geworden omdat ik het nut van buddyschap begreep. Het grote verschil is dat een hulpverlener professioneel is en betaald wordt. Als vrijwilliger doe je het omdat je een mens bent en de situatie oneerlijk vindt. Je zegt dan: “Kom op, ik ben er voor jou”. Ik hoef dit niet te doen. Voor kanszoekende buddy geldt waarschijnlijk hetzelfde. Het feit dat er iemand is die niet betaald wordt, gewoon met jou wil wandelen of een praatje maken, maakt dat ze zich weer wat meer mens voelen. Los van empowerment is dit al een vorm van empowerment. “Hey, ik weet niet waarom jij dit wilt doen. Gewoon omdat we mensen zijn.” Dat heb ik in het begin gezegd tijdens het initiële gesprek: “Ik ben hier omdat ik begrijp dat je in een situatie kunt belanden waarin je geïsoleerd raakt, waar je zelf weinig aan hebt kunnen doen, en dat dat niet eerlijk is. Maar goed, ik ben hier. En dat is niet uit medelijden, dat is gewoon van: “kom op, wij tegen de rest van de wereld” ... Zoiets.” (masterproefinterview 9 - zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KZ buddy: “Ja, ook over persoonlijke zaken durf ik vragen stellen, zoals hoe het met de kinderen gaat. Dat is weer het voordeel van een buddy. Je kunt over dit soort dingen praten. Tegen een psycholoog zou je niet snel zeggen, “Hoe gaat het met je dochter?” Ik weet zelfs niet of mijn psychologen kinderen hebben. Maar ik bedoel maar, bij een buddy kun je wel persoonlijke vragen stellen, ook over jezelf. Zo kan ik persoonlijke dingen delen over mijn dochter. Dus, dat vind ik wel leuk.” (masterproefinterview 11)

KB buddy: *“Voor mij is het voordeel, vanuit mijn perspectief, dat het bij een psycholoog of psychiater weinig spontaan is. Dan is het van “kom eens langs op afspraak en vertel me dingen”. Bij ons kan het luchtig zijn, het kan van alles zijn. Dat is wat ik waardeer, de luchtigheid. Er moet ook niets.”*

KZ buddy: *“Ja, soms na een afspraak met de psychiater, is het zo vol in mijn hoofd. Zoveel besproken, zo vermoedend.”*

KB buddy: *“Ja, dus luchtigheid, plezier, niets moet. En ik denk ook dat een buddy meer kijkt vanuit het perspectief van “oké, jij bent een vriendin”. Een psycholoog of psychiater kijkt meer vanuit het perspectief van “cliënt/patiënt”. Dat is ook een verschil, heel anders.” (masterproefinterview 14)*

KZ buddy: *“Een professional ziet het heel objectief, wat soms de menselijkeheid eruit haalt. Mensen weten dan niet altijd hoe ze moeten reageren, wat ze ermee aan moeten. Hierdoor ontstaat vaak miscommunicatie, en ik heb dat zelf ook veel ervaren ... Een buddy doet het omdat ze het wil. Je zult meer bereiken, hoeraar het ook klinkt, met iemand die iets doet omdat ze het zelf willen, dan met iemand die het doet omdat het hun werk is.” (masterproefinterview 16)*

In tegenstelling tot bepaalde formele hulpverleningsrelaties, wordt het buddieschap gekenmerkt door **onvoorwaardelijke steun en gelijkwaardigheid** als basis. Buddy's zijn er om naast elkaar te staan en samen het traject te bewandelen, wat ook drempelverlagend kan zijn.

KZ buddy: *“Dat bedoel ik, je staat er niet boven. Je kunt voor de klas staan als leerkracht, maar je kunt ook tussen de leerlingen staan. En dan geef je een heel andere les. En dat is wat ik wil zeggen. Als buddy sta je niet boven de persoon, je staat naast de mens en je loopt mee in zijn proces.” (masterproefinterview 3)*

KB buddy: *“Ja, zoals we geleerd hebben in het traject, gewoon aanwezig zijn en niet in je hulpverlenersvalkuil te trappen. Een professionele hulpverlener zal, met alle goede bedoelingen, oplossingen en suggesties zoeken. Onze uitdaging is juist om dat niet te veel te doen. Dus er gewoon zijn zoals je bent en zeggen dat is iemand die ik ken, of dat nu goed of minder goed is, maakt niet zoveel uit. Het doel is dat de relatie niet uitsluitend een hulpverleningsrelatie is. Het is juist de bedoeling om dat af te bouwen en uit te sluiten. Dus ik denk wel dat dat absoluut een meerwaarde kan zijn.” (masterproefinterview 5 - zonder aanwezigheid van KZ buddy)*

KB buddy: *“Ja, een buddy is onbevooroordeeld, onvoorwaardelijk. In de professionele hulpverlening zijn er soms wel voorwaarden. En ja, ik denk dat dat een heel groot verschil is. Ook denk ik, je hebt hulpverlening en de klant (maakt gebaren met de handen om hulpverlening hoger te plaatsen), maar bij een buddy is het gelijkwaardig. Dat vind ik wel een heel belangrijk aspect. Ik denk dat dat ook drempelverlagend kan zijn.” (masterproefinterview 7 - zonder aanwezigheid van KZ buddy)*

6.3.3 De rol van de kansbiedende buddy

Volgens ATK omvat de rol van de kansbiedende buddy het creëren van een gelijkwaardige en onbevooroordeelde omgeving waarin geluisterd wordt naar de behoeften van de kanszoekende buddy, waar vragen gesteld worden om tot reflectie te komen, waar ruimte is voor verhalen en waarin rust en ruimte geboden worden zonder advies, meningen of oplossingen op te dringen. Een ander cruciaal aspect is dat de kansbiedende buddy vanaf het begin tot het einde van het buddieschap het initiatief neemt voor contact, wat ook sterk wordt benadrukt tijdens de opleiding door ATK (cf. sectie 4.7 Ondersteuning vanuit ATK tijdens het buddytraject).

Voor sommige kansbiedende buddy's is de rol van buddy een **ontdekkingsreis** geweest, waarbij ze moesten ondervinden wat het precies voor hen zou betekenen. Het betreden van dit terrein was nieuw en onbekend.

KB buddy: “... dat was nogal onbekend terrein voor mij. Wat houdt zo’n traject precies in? Hoe intensief zal het zijn? Pas ik wel in dat plaatje? En wat betekent dit voor mijn thuissituatie? Mijn kinderen waren erg enthousiast dat ik eraan begon. Mijn echtgenoot zei: “Waar begin je nu weer aan?”, met al die typische vragen. Maar naderhand zag hij wel in hoe het was. Ook kon ik thuis vertellen over mijn ervaringen met hem (KZ buddy). Hij (KZ buddy) wist dat ik er thuis over sprak. Zo werd het langzaam een deel van ons leven.” (af rondingsgesprek 3)

KB buddy: “Eerlijk gezegd, wanneer je eraan begint, heb je geen idee wat het precies inhoudt, hoe effectief het zal zijn. Het is eigenlijk net als wanneer je voor het eerst naar school gaat en nieuwe klasgenoten leert kennen, of wanneer je lid wordt van een club, of een nieuwe collega ontmoet. Het is een beetje een sprong in het diepe. Maar hier is er toch een soort van plan of doel achter; je wilt die ander wat vertrouwen geven, wat zelfvertrouwen geven, wat empowerment bieden zodat ze weer in zichzelf gaan geloven. Dus, het is geen volledig vrijblijvende vriendschap omdat het wel een bepaald doel nastreeft, ook al hoeft dat niet expliciet uitgesproken te worden (lacht). Dat is iets voor de kansbiedende buddy alleen eigenlijk. Je stapt erin met dat doel voor ogen en verder laat je het los. Zo zie ik het: mijn kameraad, iemand met wie ik op een normale, gelijkwaardige manier iets leuks kan doen of iets interessants kan bekijken.” (masterproefinterview 9 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

Ook voor kansbiedende buddy’s die professionele hulpverleners zijn (bv. maatschappelijk werker, psycholoog, etc.), was het een zoektocht naar een andere benadering van omgang (cf. sectie 6.3.2 Verschil met een professionele hulpverlener-cliëntrelatie). Het kan ook een verrijking zijn voor deze professionele hulpverleners om een andere vorm van relaties aan te gaan, waarbij de hulpbehoeften van de ander minder prominent aanwezig zijn.

KB buddy: “Hij zei ook dat het soms gewoon belangrijk is om er voor elkaar te zijn, samen gezellige dingen te doen en gewoon quality time samen te hebben. En dat is dan soms ook gewoon genoeg. Dat is helemaal prima, dat is helemaal goed. En dat sprak me ook aan, je hoeft niet ... Vooral omdat ik al psycholoog ben in mijn werk en daar ook altijd werk aan welzijn. Ik help graag veel mensen, maar als ik dan nog eens mensen moet ‘redden’, ja ... Het is oké, dat hoeft niet zo. Iets doen zonder jezelf volledig te verliezen, zonder te veel energie erin te steken, gewoon iets doen dat plezierig is ... Het is niet dat jij mij keihard nodig hebt en ik jou constant nodig heb, nee.” (masterproefinterview 1)

KB buddy: “Het komt eigenlijk voort uit het samen naar buiten gaan en samen dingen doen ... Ja, ja, we hebben wel dingen om over te praten, maar ik ben geen hulpverlener. Dus het is niet zo dat ik denk: “Oh, nu ga ik haar (KZ buddy) eens helpen. Wat zijn haar doelen, wat wil ze bereiken?” Ik werk zelf bij VDAB, waar ik wel doelen moet stellen, maar hier is het gewoon vriendschappelijk en kijken we hoe het gaat. Als ze behoefte heeft om over iets te praten, dan doet ze dat. Heeft ze daar geen behoefte aan, dan doet ze dat niet. En ja, ik ben er ... op een andere manier ook. Het gaat eigenlijk in twee richtingen.” (masterproefinterview 21)

Enkele kansbiedende buddy’s hadden bij de start van het buddytraject **geen (hoge) verwachtingen**, zoals bijvoorbeeld het helpen zoeken naar werk voor hun kanszoekende buddy. In plaats daarvan lag de nadruk op het terugbrengen van een positief gevoel of het leveren van een positieve bijdrage aan hun situatie.

KB buddy: “Mijn verwachtingen richtten zich voornamelijk op het idee dat, wanneer iemand zich in een situatie van kansarmoede bevindt, ik die persoon wilde bijstaan om uit het diepe dal te komen. Niet zozeer door hem direct naar werk te leiden, of welke specifieke omstandigheid dan ook, maar eerder om hem terug goed te laten voelen. Dat was eigenlijk mijn doel. Ik wilde hem helpen om zich weer goed te voelen. Dat was eigenlijk mijn enige streven.” (af rondingsgesprek 3)

KB buddy: *“Ja, je hebt natuurlijk altijd wel wat verwachtingen. Je wilt ergens bijdragen aan het verbeteren van de wereld of in dit geval een heel specifieke situatie. Niet door simpelweg hulp te bieden, maar door er gewoon te zijn, mensen een stukje te coachen. Een coachende benadering. Vooral proberen om op die manier een positieve bijdrage te leveren aan het verbeteren van situaties”* (masterproefinterview 5 – zonder aanwezigheid van de KZ buddy)

Daarnaast waren er kansbiedende buddy's die gedurende het buddytraject hun verwachtingen hebben bijgesteld of minder hoge verwachtingen hadden. Tijdens het traject hebben ze ook ervaren dat ze minder de behoefte hadden om alle problemen op te lossen of om veel expliciete/praktische hulp te bieden. Ze groeiden naar een rol waarin ze de kanszoekende buddy willen ondersteunen door hen te empoweren, zich beter te laten voelen en samen een leuke tijd te hebben.

KB buddy: *“Ja, ik ben daar toch wat geduldiger in geworden en ik heb een aantal dingen losgelaten die ik eerder belangrijk vond ... Mijn verwachtingen waren in het begin misschien wat te hoog. Nu zijn ze wat realistischer ... Of dit nu specifiek bij mijn buddy gebeurt, weet ik niet zeker. Maar ik zie wel dat doordat ik niet alles voor haar (KZ buddy) oplos, ze toch probeert om zelf dingen te doen. Soms vraagt ze me om haar op te halen, en dan zeg ik dat we daar hebben afgesproken en ik verwacht dat ze daar zelf naartoe komt. Of ze vraagt om dingen uit te zoeken, en dan zeg ik dat ze dat zelf kan vinden of dat we er samen naar zullen kijken. Daar leert ze wel iets uit, denk ik, maar op dit moment maakt ze nog geen grote sprongen. Ik moet mezelf hier echt aan herinneren, dat is iets wat ik vanaf het begin heb geleerd: ik had de neiging om dingen voor haar te doen. Dus ik moest steeds denken aan mijn opleiding, van “Nee, niet doen, je bent geen hulpverlener”. Ik ben psycholoog van opleiding, wat het extra moeilijk maakt om die afstand te bewaren. Dus ik moet mezelf er telkens aan herinneren: “Oei, ik moet hier niet op die manier reageren”. (masterproefinterview 6 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)*

KB buddy: *“In het begin vond ik dat lastig. Ik dacht bij mezelf, ik ben er voor haar (KZ buddy) en ik moet al haar problemen oplossen. Ik was voortdurend op zoek naar wat ik nog meer kon doen. Maar uiteindelijk kon ik dat loslaten en besefte ik dat ik er gewoon voor haar moest zijn en dat we dingen samen konden doen. Ik weet ook dat als ze een probleem heeft met haar werk of school, ze de hulp van de sociaal werker zou inschakelen. En soms vraagt ze me om hulp bij haar huiswerk Nederlands. Maar nu, en dat komt steeds meer voor, voel ik dat er een echte vriendschap is en dan vervalt die werkgerelateerde rol. In het begin moest je daar wel naar zoeken, maar nu is het gewoon alsof je een vriendin hebt ontmoet en samen gezellige dingen doet.”* (masterproefinterview 17)

Uit de gesprekken blijkt echter dat kansbiedende buddy's tijdens het buddytraject ook **praktische hulp** bieden. Hieronder enkele voorbeelden:

KB buddy: *“Ik heb haar dochtertje naar de tekenschool gestuurd, en het sportkamp is nu ook gelukt! Vorig jaar lukte dat niet vanwege haar zieke mama.”*

KZ buddy: *“Ze doet tennis.”*

KB buddy: *“Ik ben meteen gaan zoeken naar die sport en toen hebben we haar ingeschreven. Voor de leerlingen van de tekenschool moesten we een account aanmaken, maar dat was veel te moeilijk. Dus dat was een uitdaging voor ons. Ik heb dat samen met haar (KZ buddy) gedaan, want ik kon het niet alleen. We zagen dat er iets niet betaald was, terwijl dat niet klopte. Dat wisten we niet, het was de stad die dat nog niet betaald had. Dus ze was naar de buurvrouw aan het bellen om te vertellen dat het wel betaald was. Dus hebben we samen wat rondgebeld. Maar dan denk ik, hallo, als ik het al moeilijk heb?”* (masterproefinterview 4)

KZ buddy: "Ja, iets opzoeken op het internet waar ik echt niet zou weten waar ik het moet vinden. Ik woon echt in een kraakkot, een kleine studio, waar de burens echt ambetant zijn. Ik heb geen terras. Ik wist niet waar ik moest zoeken om een tuintje te kunnen vinden ... Een sociaal tuintje, daar heeft hij (KB buddy) me heel veel bij geholpen." (af rondingsgesprek 4)

KB buddy: "Ja, wij zijn samen naar die school gegaan."

KZ buddy: "Ja, daar was een hele wachtlijst. Het heeft lang geduurd voordat mijn jongste ook naar die school kon."

KB buddy: "Dat was een heel gedoe, want de jongste was nog op de oude school. Het meisje moest dan al naar de nieuwe school, omdat het broertje ook in september mocht komen."

KZ buddy: "Dan heb ik een paar maanden toch afgezien. Ik moest van de ene naar de andere school lopen. En dan, met die corona, waren de uren ook nog veranderd. Soms had ik maar enkele minuten om op die andere school te geraken." (af rondingsgesprek 6)

KB buddy: "Ze heeft te kampen met alcohol- en drugsproblemen, en haar kindje is geplaatst in de bijzondere jeugdzorg. Met een heel klein netwerk om haar heen, heb ik mijn rol aangepast naar die van iemand binnen haar netwerk. Hierdoor krijgt ze de kans om haar kindje wat vaker te zien en met hem naar buiten te gaan. Ze mag alleen in het weekend enkele uren met haar kindje naar buiten, maar dan wel onder begeleiding van iemand uit haar netwerk. Tijdens deze momenten neem ik eigenlijk mijn rol als buddy met haar op." (masterproefinterview 6 – zonder de aanwezigheid van KZ buddy)

KZ buddy: "Mijn tanden heb ik aan hem te danken. Hij heeft me naar de kliniek gebracht."

KB buddy: "Dat heet tandartsfobie. Hij is daar overheen geraakt." (af rondingsgesprek 9)

KB buddy: "Zelfs de eerste keer dat we naar de bibliotheek gingen, hielp ik haar met het verkrijgen van een A-kaart. Maar als je dat alleen moet doen en de taal niet spreekt, is het zo moeilijk. Dus het is goed om iemand te hebben die je helpt." (masterproefinterview 17)

Sommige kansbiedende buddy's moesten groeien in hun rol door minder de neiging te hebben om de problemen van de kanszoekende buddy op te lossen of te veel praktische hulp aan te bieden. Hiermee samenhangend geven enkele kanszoekende buddy's aan dat ze niet verwachten dat de kansbiedende buddy hen helpt bij hun problemen door alles over te nemen. In enkele gevallen was het juist andersom, waarbij de kanszoekende buddy vooral praktische vragen had voor de kansbiedende buddy.

KZ buddy: "Ik ben het er ook mee eens dat je geen hoge verwachtingen moet hebben. Je kunt elkaar eens helpen of een suggestie geven zoals "Misschien moet je eens bij die organisatie informeren" of "Wacht, ik zal het eens opzoeken, ik heb daar al eens van gehoord", maar daar moet het bij blijven. Uiteindelijk moet ik het zelf doen, als ik zo'n vraag zou hebben. Ik vind niet dat ik op dat moment alles uit handen zou moeten geven, of dat anderen in mijn situatie dat zouden moeten doen. Zoals je net zei, zelfs oppassen op mijn kinderen, dat vind ik al moeilijk om te zeggen "Ik laat mijn kinderen even achter".

Interviewer: "Dus dat verwacht je eigenlijk niet van je buddy?"

KB buddy: "Nee."

KB buddy: "Enkel in noodsituaties, als ze dat zou vragen en ik kan helpen, is dat zeker bespreekbaar. Maar dat is niet de standaardbenadering ..."

KZ buddy: "Goh, ja wanneer je een probleem hebt, dat je een luisterend oor hebt. Dat je wel terecht kan met zowel je goede als slechte problemen. Met goede problemen bedoel ik dan "het komt eens niet uit of ik heb een vraagje". Een beetje raad en daad, maar ook gewoon delen over bijvoorbeeld wat we dit weekend hebben gedaan en waar we zijn geweest. Ik vind niet dat ik moet zeggen "Amai, ik heb die brief gekregen en je moet eens komen kijken. Kijk wat ik allemaal moet invullen en die papieren en ...". Nee, ik moet mijn last niet doorsturen naar iemand anders. Van "hup, het mag allemaal op jouw schouders vallen".

Mijn schouderdje is wat te klein geworden, dus neem dat van mij er maar bij. Nee, daarvoor is het niet bedoeld. Je kunt wel eens dingen zeggen, maar daar zijn instanties voor en daarvoor hoef ik mijn buddy niet lastig te vallen. En ja, ik ben in principe een heel gemakkelijke, ik vind overal mijn weg wel.” (masterproefinterview 1)

KB buddy: “Ik kan me voorstellen dat dat bij sommige buddytrajecten wel zo is, maar ik bedoel dat ik ... Ik kan eens informeren over zoets en dan zeg ik bijvoorbeeld, kijk eens op de website of kijk eens bij de gemeente Antwerpen voor informatie over een bewonerskaart. Het is niet zo dat ik alles in handen neem en zeg van, oké, ga naast me zitten, ik ga dat allemaal voor jou doen, want dat zou je waarschijnlijk niet willen.”

KZ buddy: “Gewoon om te weten hoe ik het zelf kan doen, de rest kan ik zelf wel.” (masterproefinterview 18)

Kansbiedende buddy's benadrukken dat het essentieel is dat kanszoekende buddy's zelf aan het roer van hun leven staan. Tijdens hun ontmoetingen wordt er zorgvuldig aandacht besteed om steeds in een krachtgerichte dialoog te blijven bij verschillende **vragen of noden naar ondersteuning**. Dit omvat het bespreken van mogelijke opties of het doorverwijzen naar geschikte hulpverleners indien nodig, het bieden van perspectief of context om problemen anders te bekijken, het delen van kennis en het geven van **tips of advies wanneer daarom wordt gevraagd**. Het is echter belangrijk dat kansbiedende buddy's de keuze aan de kanszoekende buddy laten of zij deze adviezen al dan niet willen opvolgen. Niet alle kanszoekende buddy's zullen direct actie ondernemen. Sommigen zullen het misschien niet meteen in de praktijk brengen, maar het kan wel blijven hangen in hun gedachten en later van pas komen. Hier volgen enkele voorbeelden van verschillende situaties waarin kansbiedende buddy's ondersteuning kunnen bieden:

Interviewer: “Goed. Oké. Jouw sociale contacten. Je bent van één naar vier gegaan.”

KZ buddy: “Dat is een vrij groot verschil. Dat is ook het belangrijkste.”

KB buddy: “Ik weet dat je ooit hebt gezegd: “Ik laat me niet kennen.” Toen heb ik gezegd: “Naarmate je je wat kwetsbaarder opstelt, kan er een meer kwalitatieve relatie ontstaan.” Want door je af te sluiten met “ik laat me niet kennen”, blokkeerde je jezelf. Daar hebben we een paar keer over gesproken. Je moet zelf ook een stap zetten om iemand dichterbij je te laten komen. En dat ben je toen meer gaan proberen.”

Interviewer: “Heb je het gevoel dat je meer jezelf kunt zijn bij vrienden, of ...? Dat je erin slaagt om meer open te zijn ...?”

KZ buddy: “Redelijk.”

KB buddy: “Ik denk dat dat die vier verklaart. Daar is nog werk aan.” (af rondingsgesprek 1)

KZ buddy: “Maar ik wil maar zeggen, toen ben ik gekalmeerd. De jeugdrechter heeft ook gezien dat ik begon te schreeuwen van geluk. Dat de jeugdrechter zei: “Een pluim voor jou.” Ja, dat raakte me wel toen hij dat zei. Ik wilde me ook verontschuldigen voor de vorige keer met “ik bedoelde het niet zo”. Je moet ook begrijpen, als je al die mensen ziet en hoort en hij (KB buddy) had gezegd om rustig te blijven en hij had gelijk. In het begin was ik zo zenuwachtig, maar toen dacht ik aan hem. Ik dacht: “Houd je daarop gefocust, hij heeft dit en dat gezegd.” Dat heeft me geholpen. Ik dacht ook aan hem en aan X (vriendin van de KB buddy). Die twee mensen zaten in mijn hoofd van: “Ik moet terugrijpen naar het gesprek dat we hebben gehad.” Ja, daar moest ik aan denken en dat heeft geholpen. Ze zitten in mijn hoofd, niet alleen als buddy's, maar ook als vrienden, daar denk ik aan ...” (af rondingsgesprek 5)

KB buddy: “Ik probeer hem te empoweren, en te laten zien dat hij dezelfde mogelijkheden heeft als ik. Bijvoorbeeld, ik heb een auto en hij niet, maar ik probeer hem te laten zien dat hij ook een auto kan hebben. Dan bespreken we welke stappen hij daarvoor moet nemen. Om het concreet te maken: In het verleden heb ik hem geholpen bij het overwegen van het afmaken van zijn middelbare school. De trigger was zijn

wens om auto te kunnen rijden. Ik vertelde hem over bedrijven waar hij rijlessen kon volgen. Hij vroeg dan waar dat was, en ik gaf hem bijvoorbeeld informatie over een traject bij Bpost. Op die manier praten we erover, maar ik zal hem nooit iets opleggen. We bespreken eerder de stappen en mogelijkheden. We hebben dit meerdere keren besproken, en ik help hem dan. Ik zeg hem bijvoorbeeld dat als hij geïnteresseerd is, we samen naar de website kunnen kijken en een telefoonnummer kunnen vinden om contact op te nemen. Maar hij moet zelf de stap zetten, ik zal niet voor hem bellen. Volgende keer als ik hem zie, zal ik vragen of hij gebeld heeft. Dan zal er waarschijnlijk een uitleg komen waarom wel of waarom niet. Dan weet ik of het voor nu is, of dat we over een paar weken opnieuw moeten proberen. Zo gaat dat.” (masterproefinterview 15 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KZ buddy: “Hij (KB buddy) is tien jaar ouder dan ik, dus ik wist sowieso dat ik veel van iemand ouder zou kunnen leren. Er zijn veel dingen waar ik geen kennis van heb. Als ik vragen heb, vraag ik het aan hem en hij geeft me dan uitleg. Ik kan nu niet meteen iets specifiek noemen, maar ik moet er even over nadenken. Er zijn in ieder geval veel dingen die ik van hem heb geleerd.” (af rondingsgesprek 17)

KB buddy: “We hebben veel gesproken en hoewel onze ontmoetingen niet erg regelmatig waren, waren ze wel intens. Misschien heb ik door te luisteren, mijn mening te geven of af en toe vragen te stellen zoals “Hoe zou het zijn als je dat meer zou doen?” haar wat inzichten kunnen geven. Ik denk ook dat het feit dat ze wist dat ze me kon bellen en dat ik er voor haar wilde zijn, haar een gevoel van geruststelling gaf. Ik wilde haar laten weten dat ik er wel was voor haar.”

KZ buddy: “Maar je was er voor mij, hoor.” (af rondingsgesprek 21)

KB buddy: “Ik neem niets van haar over, maar soms bespreek ik met haar mogelijke acties of gedachten die haar kunnen helpen, zelfs als ik niet precies weet wat te doen.” (masterproefinterview 21)

Enkele kansbiedende buddy's benadrukken dat ze nooit ongevraagd advies zullen geven. Aanvullend hierop geven sommige kanszoekende buddy's aan dat ze ook niet openstaan voor advies of tips en dat ze moeite hebben met verandering en het bepalen van hun eigen doelen.

Interviewer: “Kunnen jullie van elkaar leren?”

KB buddy: “Ja, het is niet zo dat we heel wijze levenslessen uitwisselen of elkaar plechtig advies geven. Ik denk dat we dat ook minder van elkaar zouden aannemen. Als ik zou zeggen: “Ik ga je vertellen hoe je je leven moet leiden”, zou dat niet werken.”

KZ buddy: “Dat zou niet werken.”

KB buddy: “Ook omdat onze levens anders zijn en we allebei plantrekkers zijn, dus dat zou gewoon botsen op die manier.” (masterproefinterview 1)

KZ buddy: “Ik denk dat ik een moeilijke ben. Soms zegt ze (KB buddy) dingen en dan denk ik nee, nee, nee. Ik hou er ook niet van om dingen vaak te veranderen. En ik zeg vaak nee, nee, dat gaat niet, dat kan ik niet. Want eigenlijk, ja, jij probeert vaak dat ik iets zou gaan doen.”

KB buddy: “Ik probeer suggesties aan te reiken, maar ja.”

KZ buddy: “Dan zeg ik toch nee, nee.”

KB buddy: “Het is zoals het is, hè.”

KZ buddy: “Soms weet ik zelf ook niet wat ik eigenlijk wil.”

KB buddy: “En dat is denk ik jouw grootste moeilijkheid. Niet weten wat je met je leven wilt.” (masterproefinterview 8)

KB buddy: *“Nee, ik geef geen advies. Dat is ook niet mijn rol, vind ik.”*

Interviewer: *“Goh, je mag wel zaken bespreken, je mag het gewoon niet opdringen.”*

KB buddy: *“Ja, precies. Ik houd er ook niet van als anderen mij advies geven en zeggen wat ik moet doen. Mensen zeggen soms: “Je moet dit eens proberen” of “Je moet dat eens doen”, maar dan doe ik het gewoon niet. Ik houd er niet van en ik leg dat ook niet op aan anderen. Bijvoorbeeld, als ik me ergens inschrijf en ze vragen me om ben te promoten bij anderen, dan vind ik dat lastig. Want ik wil dat niet. Alleen omdat ik iets doe, betekent niet dat anderen dat ook moeten doen. Als mensen mij om advies vragen, zal ik antwoorden en advies geven. Maar als ze me niet om advies vragen, zal ik het ook niet ongevraagd opleggen.”*

Interviewer: *“En vraagt hij (KZ buddy) niet om advies?”*

KB buddy: *“Nee, hij vraagt er niet om. En ik geef hem ook geen advies. Ik doe dat sowieso niet bij anderen, dus ook niet bij hem ...” (masterproefinterview 13 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)*

Kansbiedende buddy's **stimuleren en motiveren** ook hun kanszoekende buddy door complimenten te geven en te laten zien dat ze veel talenten en krachten hebben. Dit kan een krachtig effect hebben op hun zelfvertrouwen en zelfbeeld. Daarnaast geven kanszoekende buddy's aan dat de kansbiedende buddy hen heeft gemotiveerd om zelf stappen te ondernemen.

Interviewer: *“Wat heeft er dan toe geleid dat dit veranderd is?”*

KZ buddy: *“Vooral het praten. Ze (KB buddy) kan mij ook goed motiveren. Bijvoorbeeld: ik nam daarvoor nooit de trein, omdat ik het niet durfde. Maar nu kan ik tenminste naar haar toe gaan, de trein nemen naar Mechelen. Dat lukt nu wel. Ze stimuleert me in verschillende dingen.” (af rondingsgesprek 2)*

KB buddy: *“Ja, ik probeer haar te stimuleren en te ondersteunen. Telkens als het goed gaat, zeg ik eigenlijk: “Je bent goed bezig”. En als ze een fout heeft gemaakt, zeg ik: “Kijk eens terug, toen ging het wel goed en toen kon je dat eigenlijk wel”. Zo probeer ik haar een beetje haar kracht telkens weer te laten zien, want ze is haar zelfvertrouwen ook een beetje kwijtgeraakt.” (masterproefinterview 6 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)*

KB buddy: *“Eens vertelde hij me over alles wat hij heeft meegemaakt. Zijn moeder overleed toen hij nog een tiener was, zijn ouders gingen al heel vroeg uit elkaar, hij werd in elkaar geslagen, etc. En al deze dingen, ik dacht bij mezelf, stop. Want elke keer leek er nog iets bij te komen. En op een gegeven moment dacht ik, wacht even, ik ga dit omdraaien. Later besefte ik dat dit voortkwam uit de lessen van ATK. Ik zei tegen hem: “Maat, het feit dat jij hier nog staat, dat is ongelooflijk. Je bent echt een straffe kerel.” Ik somde al zijn trauma's op en zei vervolgens: “En hier sta jij nog steeds.” Op dat moment leek hij voor mijn ogen letterlijk te groeien. Hij besefte opeens: “Ja, dat klopt eigenlijk. Ik sta hier nog steeds.” (masterproefinterview 9 – zonder de aanwezigheid van KZ buddy)*

KB buddy: *“Je hebt een soort creativiteit waarmee je prachtige composities kunt maken. Ik kan het niet goed in woorden uitdrukken, maar ik weet wel dat het me altijd raakt als ik het zie. Ik vind jou een moedige vrouw, echt heel moedig.”*

KZ buddy: *“Bedankt ... ja, dat is moeilijk voor mij, dat raakt me ook. Ik ben het niet gewend dat mensen me complimenten geven. Dat is raar, toch?” (af rondingsgesprek 21)*

Enkele individuen hadden al ervaring als kansbiedende buddy, terwijl voor de meeste dit de eerste keer was dat ze deze rol op zich namen bij ATK. Er zijn ook kansbiedende buddy's die bereid zijn om **opnieuw te starten** met een andere kanszoekende buddy, maar dit op een later moment, wanneer hun leven minder druk is of er meer stabiliteit is in hun situatie.

KB buddy: "In de toekomst, ja, maar vandaag niet. Ik ervaar momenteel wat onstabieleit in mijn leven, dus ik moet eerst zelf even zien hoe ik daarmee omga. Dat komt wel goed, maar ik denk niet dat het nu het juiste moment is om iets nieuws te starten. Kan dat volgend jaar? Op dit moment denk ik heel breed na over mijn opties. Misschien kan ik ergens in een ondersteunende rol, bijvoorbeeld bij ATK, aan de slag. Een nieuw buddytraject starten staat zeker op mijn agenda, maar alleen niet vandaag." (af rondingsgesprek 17)

Interviewer: "Maar je bent wel geïnteresseerd om nog eens een tweede keer buddy te zijn?"

KB buddy: "Niet meteen, dat denk ik niet. Ik heb al een behoorlijk druk leven en soms vraag ik me af of ik dit er wel bij had moeten nemen, want je moet er wel echt tijd voor vrijmaken. Maar ik denk wel dat ik het op een dag zeker nog eens zal doen." (masterproefinterview 19- zonder aanwezigheid van KZ buddy)

Anderen zijn **terughoudend om deel te nemen aan een volgend traject**, omdat ze ook nog voldoende tijd en aandacht willen kunnen investeren in hun huidige kanszoekende buddy, en omdat ze het belangrijk vinden om het vertrouwen van hun huidige kanszoekende buddy te behouden en zich blijvend te engageren in hun relatie (cf. sectie 4.8 Afsluiten van het traject).

KB buddy: "Ja, ik denk daarover na. Ga ik dat doen, ga ik dat niet doen? Ik wil hem (KZ buddy) niet de indruk geven dat als ik een nieuw traject opstart, hij mijn tweede keuze is of zo iets. Dus, dat speelt zeker mee. Ik wil hem niet laten vallen. Maar ik voel zelf ook de behoefte aan variatie. Du, ik ben nu ook vrijwilliger geworden in een museum. Ik ontwikkel mijzelf verder. En op het moment dat ik er klaar voor ben, zal ik waarschijnlijk het buddytraject weer opstarten, met de ervaring die ik nu heb opgedaan. Maar op dit moment moet ik ervoor zorgen dat het vertrouwen met hem (KZ buddy) blijft bestaan. Dus ja, dat is nog wat kwetsbaar. Hij denkt nog steeds dat het voorbij is. Waarom zouden we ... Dus, hij is daar onzeker over." (af rondingsgesprek 3)

KB buddy: "Dat weet ik nog niet, omdat ik dan nogal ... Ja, ik vind het heel moeilijk om als je twee jaar met iemand samen op pad bent, om dan ineens te zeggen stop en om daar dan nog iemand bij te nemen. Ja, ik steek er wel graag wat tijd in en ik blijf de dingen wel graag doen op de duur. Dus op dit moment zeg ik nee, omdat er nog een aantal anderstalige ouders zijn waar ik mee werk, dat ik zeg van nee, als ik het doe, dan wil ik het goed doen." (masterproefinterview 17)

6.3.4 Evolutie van de buddyrelatie

Bij sommige buddy's was er in het begin van het traject een zekere **terughoudendheid** en een behoefte om elkaar 'af te tasten'. Bij enkele kanszoekende buddy's was er zelfs sprake van angst. Naarmate er echter meer vertrouwen ontstond tussen beide buddy's, groeide ook de bereidheid om meer over elkaars levenssituatie te delen.

KB buddy: "Ja, absoluut. In de loop van die twee jaar leer je elkaar beter kennen, en dan verandert het. Maar dat gebeurt altijd, als je iemand wat langer kent, veranderen de verhoudingen en vriendschappen. Ja, dat is veranderd. Maar dat is normaal. Als je iemand niet kent, dan ga je jezelf niet meteen volledig blootgeven. Dat moet geleidelijk groeien." (af rondingsgesprek 6)

KB buddy: *“Ja, gedurende dat proces heeft ze ook steeds meer aan mij verteld. Voor mij was dat niet altijd gemakkelijk, omdat we elkaar maar om de twee weken zagen, vroeger zelfs wat vaker toen ik nog studeerde. Maar je bent er ook niet altijd. Snap je? Met mijn werk is dat heel specifiek, en voorheen op school, met studeren, kon ik er niet altijd zijn. Dat zorgde soms voor twijfel: doe ik wel genoeg? Wat wordt er van me verwacht? Dat vond ik soms lastig voor mezelf. Maar ik denk dat zolang we elkaar bleven zien en praten, dat dat wel goed was.”* (af rondingsgesprek 12)

KB buddy: *“In het begin durfde ze nog niet alles te delen, zelfs niet de dingen die ze minder leuk vond om te doen. Bijvoorbeeld, toen ik voorstelde om af te spreken tijdens de lunch de ene week en ‘s avonds de andere week, vond ze dat eigenlijk helemaal niet leuk, maar ze vertelde het me niet. Ik kwam er pas veel later achter hoever ze er tegenop zag om ‘s avonds af te spreken, maar ze deed het wel omdat ze me niet wilde teleurstellen, denk ik.”*

KZ buddy: *“Ja.”*

Interviewer: *“Dat is engagement.”*

KB buddy: *“Absoluut.”*

Interviewer: *“Wanneer kon je dat wel vertellen?”*

KZ buddy: *“Ik denk toen het idee van frequentere afspraken op tafel kwam en ik me eigenlijk comfortabeler voelde in een avondsetting en iets dat niet met eten te maken had.”*

Interviewer: *“OK. Kun je dat in de tijd plaatsen?”*

KZ buddy: *“Nee, in elk geval na die twee maanden vakantie.”*

KB buddy: *“Waarschijnlijk na die vakantie, ja.”*

KZ buddy: *“Ja, dat heb ik gezegd, ja.”*

Interviewer: *“En waarom kon je dat toen wel zeggen en in het begin niet?”*

KZ buddy: *“Ik denk dat ik bij elke afspraak iets meer durfde te zeggen.”*

KB buddy: *“Langzaam groeiend vertrouwen om te durven zeggen wat je denkt.”*

KZ buddy: *“Ja, dat ik ... totaal niet open ben. Voor niemand.”*

KB buddy: *“Nu wel, helemaal, hoor.”*

Interviewer: *“Bijna, denk ik.”*

KZ buddy: *“Ja.”*

KZ buddy: *“(wat verder in het gesprek) ... In het begin was ik een beetje angstig. Soms wilde ik zelfs stoppen of dingen uitstellen. In het prille begin was het aftasten, maar daarna keek ik echt uit naar onze afspraken.”* (af rondingsgesprek 14)

KB buddy: *“Ja, heel in het begin, weet je nog? Je zegt nu wel dat het altijd direct vanaf het begin goed is gegaan. En dat is ook wel zo, behalve de eerste keer. Ik weet niet of je dat nog herinnert. De eerste keer dat ik bij jou kwam, verliep dat heel stroef. Jij leek een beetje afwachtend. Ik voelde dat, je zei niets en je bekeek me zo ... echt van: wie is dit eigenlijk? Een beetje afstandelijkheid. Maar eigenlijk is dat vanaf de tweede keer meteen omgeslagen. Ik heb het gevoel dat ... Maar ja, dat is eigenlijk normaal, toch? In het begin wacht iedereen af, denk ik. Afwachten, even kijken van: wat voor persoon is dit? Maar daarna is het direct goed gegaan. Vanaf het begin kwamen we goed overeen.”* (af rondingsgesprek 15)

Niet alleen vond er meer uitwisseling plaats, maar er **ontwikkelde zich ook een dieper begrip** tussen hen. In sommige gevallen gebeurde dit niet alleen door elkaar beter te leren kennen, maar ook door de verbetering van de Nederlandse taalvaardigheid van de kanszoekende buddy.

KZ buddy: *“Bijvoorbeeld over werk, school, en soms over familie. Maar ik denk dat mijn Nederlands niet goed genoeg is. Maar ik zal het proberen met mijn buddy. Hij is heel vriendelijk tegen mij en we gaan graag wandelen. Hij is echt goed voor mij. Ik ben heel graag bij mijn buddy. Hij heeft vier kinderen.”*

KB buddy: *Hij kent zelfs hun namen.”*

KB buddy: *“Wij begrijpen elkaar nu ook. In het begin was het moeilijk vanwege het Nederlands ... Hij volgt Nederlandse lessen op school, maar door veel tijd met elkaar door te brengen, zijn we elkaar beter gaan begrijpen. Dus begrijp ik wat hij zegt en hij begrijpt wat ik zeg. Op dit moment begrijpen we elkaar voor 80 tot 90% van onze gesprekken. We kunnen eigenlijk goed met elkaar praten, hoewel het niet altijd gemakkelijk is. Ik let er ook op dat ik langzaam en duidelijk spreek. Maar het lukt wel.”* (af rondingsgesprek 18)

Bij sommigen kost het tijd om te groeien in de buddyrelatie, terwijl anderen hun traject direct zijn begonnen met een sterke connectie of goede klik.

KB buddy: *“Natuurlijk, ja, je moet elkaar wat leren kennen. Dus nu vertel ... We waren al op weg, maar nog niet helemaal daar, je kunt je voorstellen. Dus nu, omdat je ook al wat meer weet over elkaars leven, houd je elkaar wel via onder andere WhatsApp op de hoogte van de hoofdlijnen, om het zo te zeggen. Dus sowieso is dat wel wat gegroeid. Maar het is niet, denk ik ... Want gisteren ook weer, er zijn andere buddy's waarbij er een gigantisch contrast is. Waarbij het in het begin vertrouwensproblemen zijn en dat mensen echt een hele langzame opbouw hebben. Bij ons zat dat eigenlijk vanaf het begin al vrij goed en dat is eigenlijk nog wat meer geworden.”* (masterproefinterview 1)

KB buddy: *“Het heeft wel wat tijd gekost om een klik te vinden, vooral omdat ze eigenlijk heel anders is dan ik. Ze heeft ook andere interesses. Dus dat was echt wel een kwestie van groeien. Het heeft een aantal maanden geduurd voordat we echt een klik hadden en ik het gevoel had dat ik echt met haar begaan was.”* (masterproefinterview 6 – zonder de aanwezigheid van KZ buddy)

6.3.5 De motivatie van de buddy's om deel te nemen aan het buddytraject

6.3.5.1 De motivatie achter het buddytraject voor de kanszoekende buddy

De meeste kanszoekende buddy's zijn gestart op aanbeveling van **bestaande professionele hulpverlening**, met als belangrijkste doel om **uit sociaal isolement te komen**. Onder de doorverwijzers vallen een breed scala aan hulpverleningsinstanties, waaronder het CAW, het OCMW en de jeugdzorg (cf. sectie 4.1 Werving).

KZ buddy: *“Ja, via het CAW. Ze hebben dat aangeraden. En toen ben ik naar die speeddate gegaan. Daar moesten we met verschillende mensen gedurende een minuut spreken over een bepaald onderwerp. Maar het was dus via het CAW.”*

KB buddy: *“Maar waarom hebben ze dat jou aangeraden? Weet je dat niet?”*

KZ buddy: *“Omdat ik alleen was, hé. Omdat ik alleen ben.”* (af rondingsgesprek 3)

KB buddy: *“Hoe ben je eigenlijk bij ATK terecht gekomen? Was dat omdat iemand je had doorverwezen?”*

KZ buddy: *“Ja, ik denk dat het de begeleidster van mijn dochter was ofzo. Die merkte op dat ik sociaal geïsoleerd was bij mijn ex-partner. Ik kwam niet buiten en zag niemand. Ze opperde dat een buddy misschien wel iets voor mij zou zijn. Op die manier zou ik toch wekelijks naar buiten gaan. En dat klopt ook wel.”*

Interviewer: *“Dus het belangrijkste doel van een buddy was voor jou om meer sociaal contact te hebben?”*

KZ buddy: *“Ja, om meer sociaal contact te hebben en niet zo opgesloten te zijn.”* (masterproefinterview 12)

KZ buddy: *“Het was een erg stressvolle periode voor mij. Ik was net aan het verhuizen, en ik maakte een erg geïsoleerde periode door. Samen met mijn therapeut heb ik toen besloten om een buddy aan te vragen.”* (af rondingsgesprek 20)

Enkele kanszoekende buddy's zijn uit **eigen initiatief** in het ATK-verhaal gestapt, met de wens om iets te **veranderen in hun leven en meer betrokken te zijn bij de maatschappij**. Dit uit zich in een grotere verbondenheid met anderen of de wens om een nuttige bijdrage te leveren aan de maatschappij, bijvoorbeeld door middel van werk, enz. Uit de kwantitatieve analyses blijkt echter dat het aandeel kanszoekende buddy's dat zich op eigen initiatief heeft aangemeld een minderheid vormt (cf. sectie 5.1 Wie zijn de kanszoekende en kansbiedende buddy's?).

KZ buddy: "Het is ... ik weet niet ... ja, alles komt netjes samen. Op dat moment wilde ik echt vooruit in mijn leven. Ik wilde mensen om me heen, zoals ik had aangeduid ... Daarom zocht ik een buddy ..."

KB buddy: "En dat is, denk ik, een heel belangrijke ... Zij stapte in dat project op een moment dat ze zelf echt vooruit wilde. Ze wist zelf alleen misschien op dat moment niet hoe, maar ze wist wel dat ze vooruit wilde. En dan was dit een ideaal vehikel om op die piste te zitten."

KZ buddy: "Ja."

Interviewer: "Wat was dan voor jou de motivatie om die buddy aan te vragen? Louter netwerkuitbreiding? Meer sociaal contact of?"

KZ buddy: "Ja, ik heb mezelf te lang geïsoleerd, afzijdig gehouden, eigenlijk, van de maatschappij. En het was voor mij hoog tijd om mee te draaien en mijn vriendenkring ook een beetje uit te breiden. Ja, en in het echte leven te staan, in plaats van een soort simulatie van het leven op het internet of zo. Ja, dat was het meer. Alles moest drastisch veranderen."

Interviewer: "Ja. Je wilde vooruit, en als je dingen niet wil zeggen, dan hoef je dat ook zeker niet te doen. Maar hoe wou je vooruitgaan? Wat was voor jou op dat moment de betekenis van vooruitgaan?"

KZ buddy: "Echt dingen als een job. En ... misschien als ik iemand, vrienden en zo, dat is zo van die kernwoorden? Job, vrienden en sociaal leven. En ook wel iets betekenen in de maatschappij, natuurlijk. Anders word je ook een complete ... verder een leegte, eigenlijk, of zo. Als je nergens wordt gemist of zo. En dan. Ja, dat ga je dan echt helemaal ... opslaan, of zo, dat dat jouw waarde is van het leven, of zo, maar dat is niet zo. Dat is wat je zelf beslist te doen." (af rondingsgesprek 14)

KZ buddy: "Mijn initiële doel van het traject was om mijn Nederlands te verbeteren. Ik kende niet veel mensen. Na 1 jaar en 4 à 5 maanden in Wallonië te hebben gewoond, ben ik hier naartoe gekomen. Toen zag ik ATK op Facebook en dacht ik, misschien moet ik dat eens proberen. Misschien komt er iets goeds van. En toen vond ik mijn buddy. In het begin dacht ik nooit echt dat we in een traject zaten of zo, we waren gewoon vrienden die elkaar ontmoetten, altijd samen, wat drinken, of ik ga dit doen, enzovoort. Maar na 6 maanden of drie maanden, belde plotseling iemand van ATK en vroeg, hoe gaat het met jullie? En toen besepte ik, oh ja, we zitten in een traject. Maar dat gevoel had ik nooit echt, van dat we echt in een traject zaten. Voor mij was het gewoon ontmoeten, babbelen, wat heb je gedaan, hoe gaat het." (masterproefinterview 18)

Voor sommige kanszoekende buddy's is **de aanwezigheid van iemand** die empathie toont, een luisterend oor biedt of advies geeft de reden waarom ze zijn ingestapt. Sommige kanszoekende buddy's zijn tijdens de coronapandemie ingestapt omdat ze zich op dat moment heel eenzaam voelden.

KB buddy: "Ja, heel snel. Ik heb alleen het gevoel dat ik eigenlijk niet veel voor je heb kunnen betekenen, omdat je gezondheid natuurlijk een grote rol speelt in je situatie, toch? En daar ben ik zelf machteloos tegenover. Daar kan ik niets aan doen."

KZ buddy: "Maar er gewoon zijn, dat is al heel veel".

KB buddy: "Ja."

KZ buddy: "Zo af en toe een serieus gesprek kunnen voeren. Al is het over politiek of wat dan ook, het maakt niet uit. Dat was hetgeen dat ik miste. ... In ieder geval een luisterend oor en geduld. Maar wanneer je het woord 'buddy' gebruikt, denk ik meer aan ... niet zozeer aan onze relatie. Omdat ik dit niet echt als

een typische buddieschap ervaar. Dus een echte buddy betekent voor mij een luisterend oor, geduld, inzicht, empathie, maar ook iemand die haar op zijn tanden heeft en durft te zeggen: “Nu gaan we het zo aanpakken, want anders loopt het hier mis”, bijvoorbeeld.” (af rondingsgesprek 11)

Voor anderen draait het ook om **zelfzorg**, waarbij ze de kans krijgen om meer over zichzelf te leren, te groeien en tijd vrij te maken voor zichzelf.

KZ buddy: “Toen ik voor het eerst hoorde over ArmenTeKort, wilde ik eigenlijk zelf een buddy zijn voor iemand anders. Maar toen dacht ik na over mijn eigen behoeften en besepte ik: “Eigenlijk nee, want ik heb altijd voor anderen gezorgd en nu wil ik dat er voor mij gezorgd wordt”. Dus stuurde ik met die gedachte een brief naar ATK. Ik had al een buddy voor mijn huidige kansbiedende buddy, maar dat traject is gestopt. Toen heb ik een nieuwe aanvraag ingediend voor mijn huidige kansbiedende buddy. Voor mij is dit gewoon een kans. Het is niet dat ik gedragen word, maar het voelt alsof het nu mijn beurt is. Begrijp je? Ik voel me ook niet als de typische kansarme buddy. Ik heb niet dezelfde behoeften als andere kansarme buddy’s misschien wel hebben, of dezelfde ondersteuning nodig. Ik heb dat traject eigenlijk al doorlopen, dus voor mij gaat het er vooral om iemand te leren kennen. En er zijn wel dingen waar ik soms hulp bij nodig heb, maar dan denk ik dat dat niet veel anders is dan wanneer je met andere mensen in contact komt en hen om hulp vraagt. Snap je wat ik bedoel? Dus voor mij is dit echt een mooie kans, ook om zelf te groeien.” (masterproefinterview 3)

6.3.5.2 De motivatie achter het buddytraject voor de kansbiedende buddy

De kansbiedende buddy’s benadrukken hoofdzakelijk dat ze hebben deelgenomen aan het buddytraject om een **bijdrage te leveren aan de maatschappij** en volledig achter de visie van ATK staan. Sommigen geven ook aan dat ze hierdoor voldoening willen ervaren.

KB buddy: “Ik wil delen hoe ik ben begonnen en wat mij heeft gemotiveerd. Thuis hebben mijn ouders altijd al een maatschappelijk engagement gehad, en datzelfde geldt voor mijn grootouders. Dat zit dus wel een beetje in onze familie. Ik heb het geluk gehad om op te groeien in een goede en stabiele omgeving, maar ik beseft dat niet iedereen die kans krijgt. Dus als je iets kunt doen, hoe klein ook, moet je dat doen. Ik heb al verschillende dingen gedaan. Zo heb ik bijvoorbeeld mensen met een migratieachtergrond advies gegeven over solliciteren, vanwege mijn achtergrond in HR. Ook heb ik jongeren begeleid, omdat ik weet hoe belangrijk het is voor hen om een stabiel volwassene in hun leven te hebben. Het gaat er niet om dat ik een goede held wil spelen, maar eerder dat ik heb meegekregen: als je geluk hebt gehad, moet je proberen iets nuttigs te doen in je leven en anderen te helpen op welke manier dan ook. Zo ben ik eigenlijk bij ArmenTeKort terechtgekomen, via een nonkel van mij.” (masterproefinterview 1)

KB buddy: “Het geeft een gevoel van voldoening om iets te kunnen bijdragen aan de maatschappij, zonder daarbij te willen opscheppen. Maar het feit dat mensen de behoefte voelen om een buddy te hebben, geeft aan dat er echt iets aan wordt gehad, anders zou zo’n organisatie niet kunnen bestaan. ... Het is eigenlijk triest dat zo’n organisaties moeten bestaan. Maar ja, het is nu eenmaal zo. En het is goed dat ze er zijn. Maar eigenlijk zouden ze niet nodig moeten zijn, toch?”

Interviewer: “Nee, eigenlijk niet.”

KB buddy: “Er zijn tal van organisaties die zich bezighouden met problemen zoals eenzaamheid en armoede, en ze doen fantastisch werk. Ik ben bekend met veel van deze organisaties, omdat ik zelf ook actief ben in andere verenigingen, zoals SAAMO, die vergelijkbare doelen nastreven. Deze zaken zouden eigenlijk veel hoger op de prioriteitenlijst moeten staan, maar dat is helaas niet het geval. De overheid doet niet genoeg. Ze zijn waarschijnlijk blij dat er organisaties zijn, of ze nu privé zijn of gesubsidieerd worden - die zich inzetten voor het oplossen van deze problemen. Als je kunt bijdragen aan dit soort initiatieven, is dat echt waardevol.” (masterproefinterview 13 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KB buddy: *“Ik heb ervoor gekozen om dit te doen omdat ik iets extra’s wilde doen naast mijn jaarlijkse bijdrage aan Artsen Zonder Grenzen. Ik had al een tijdje latent naar iets dergelijks gezocht, tot ik een andere buddy tegenkwam die me erover vertelde. Toen wist ik bijna direct dat dit het was. Ik dacht: “Ik zal wel zien. Ik zal een infosessie volgen en dan beslissen of ik het ga doen.” Het voelde al snel als iets wat ik kon bijdragen aan de maatschappij, iets wat ik waarschijnlijk ook nog leuk zou vinden om te doen, vooral met de opleiding. Het feit dat ik hiermee ook een positief verhaal kon creëren, gaf me een goed gevoel. Zelfs kleine daden kunnen een verschil maken. Als je jezelf een pluim durft te geven, geeft dat een gevoel van voldoening. Het heeft me zeker wat veranderd en me een stukje gelukkiger gemaakt.”* (af rondingsgesprek 14)

Sommige kansbiedende buddy’s nemen ook deel aan het buddytraject om **zelf meer sociaal contact** te hebben en hun sociaal netwerk uit te breiden.

KB buddy: *“Het hebben van een buddy is echt een verrijking. Het stelt me in staat om mensen te ontmoeten die ik anders misschien nooit zou tegenkomen. Ik ben met pensioen, dus wat zou ik anders doen? Mijn vriendin heeft nog familie, maar ik heb hier niemand, behalve mijn dochter die in Wallonië woont. ... We spreken elkaar niet dagelijks, maar we hebben wel regelmatig contact via de telefoon. Dus ja, dankzij mijn buddy en mijn andere vrijwilligerswerk kom ik weer onder de mensen.* (masterproefinterview 13 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

6.4 Succesfactoren en valkuilen van het buddytraject

6.4.1 Succesfactoren

Uit alle gesprekken blijkt dat de meest genoemde succesfactoren van het buddytraject te maken hebben met **de buddyrelatie**, de één-op-één relatie tussen kanszoekende en kansbiedende buddy. Zo is een van de meest genoemde succesfactoren de gelijkwaardigheid in de relatie. Deze **gelijkwaardigheid** wordt benadrukt door de houding en het gevoel van gelijkwaardigheid dat de kansbiedende buddy uitstraalt. Dit gebeurt door wederzijds te delen (waarbij bijvoorbeeld ook de kansbiedende buddy zijn problemen deelt), interesse te tonen, en vooral door elkaars mening te waarderen zonder betutteling. Respect voor elkaar, het vermijden van oordelen en het vermijden van een superieure houding zijn essentieel - een open-minded houding en transparante communicatie vormen de kern van dit proces.

KB buddy: *“Ik denk dat communicatie ook wel belangrijk is. Zoals je merkt zijn we beiden best verbaal aangelegd om ons uit te drukken, en dat helpt ook wel, denk ik. Gewoon heel eerlijk aangeven, of zoals X (KZ buddy) al zei, als de kinderen ziek zijn, ja, dan zijn de kinderen ziek. Komt er iets tussen? No hard feelings, dat is logisch. Je geeft dat gewoon zo snel mogelijk door als je kan. Ja, als die de vorige avond of ’s nachts doodziek zijn geworden, daar kan je niets aan doen, of als je zelf ziek valt. Of als je wat later bent, laat dat gewoon even weten. Een vrij directe, open communicatie, dat helpt, denk ik, er ook wel bij. En ook geen vooroordelen hebben of iets. Dat maakte toen ook de eerste keer, ik denk dat jij er toen zelfs nog iets van hebt gezegd. “Ik wist niet goed wat te verwachten, maar ik merk dat jij niet over mij oordeelt”, en dacht ik waarom zou ik? Het is niet dat mijn leven altijd perfect is, dus ...”* (masterproefinterview 1)

KB buddy: *“Ja, gelijkwaardigheid kan je op verschillende manieren bekijken op dat vlak, denk ik. Natuurlijk, als kansbiedende buddy, er is altijd een soort van, ik spreek voor mezelf, er is altijd wel een zekere terughoudendheid. Mijn leven is vrij probleemloos dus daarop voel je dan dat het niet helemaal gelijkwaardig is, ook al is je basishouding wel één van gelijkwaardigheid. En je doet of loopt dat traject*

samen, maar dat is een probleem als kansbiedende buddy, of in mijn geval toch, je voelt dat een beetje fout aan, ook al hoeft dat niet zo te zijn, maar toch voelt dat fout aan. Maar an sich, in de huidige match, die match was in het begin vrij motiverend en was wel oké, vond ik. Ik vond dat op dat vlak wel heel gelijkwaardig, complementair maar toch gelijkwaardig.” (masterproefinterview 5 - zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KB buddy: “Ik denk dat we elkaar respecteren.”

KZ buddy: “Ja, veel respect, goede communicatie, we begrijpen elkaar.”

KB buddy: “Ja, ik denk, ja. Wij communiceren echt goed. En ook, dingen vinden die we leuk vinden om samen te doen he, dat ook.”

KZ buddy: “Ja, dat we samen wegkunnen, enz.” (masterproefinterview 10)

KZ buddy: “... Ik vertelde veel over mezelf, maar ook bij (KB buddy) vertelde dingen over zijn familie, zij het wel heel beperkt. Maar ik vond dat wel leuk.” (af rondingsgesprek 13)

KZ buddy: “Gewoon misschien omdat wij open-minded zijn.” (masterproefinterview 16)

Andere succesfactoren die betrekking hebben op de buddyrelatie is **betrokkenheid en wederkerigheid**: het delen van ervaringen, het wederzijds interesse tonen, het tonen van initiatief en het ondersteunen van elkaars behoeften. Betrokkenheid omvat ook het bieden van een luisterend oor. Dit betekent dat men in staat is om naar elkaars verhalen te luisteren zonder meteen oplossingen te willen bieden, maar wel elkaar kan begrijpen, motiveren en stimuleren.

KZ buddy: “Vooral het praten. Ze kan mij ook goed motiveren. Bijvoorbeeld, ik nam daarvoor nooit de trein, want ik durfde niet. En nu kan ik tenminste naar haar gaan, de trein in Mechelen nemen. Dat lukt nu wel. Zij stimuleert me in verschillende dingen.” (af rondingsgesprek 2)

KB buddy: “Het is een ... Dat je van beide kanten leert. Het is geen eenrichtingsverkeer. Dat is wat waardevol is aan het buddieschap.” (af rondingsgesprek 4)

KZ buddy: “Iemand die jou begrijpt, die met jou in gesprek kan gaan. Iemand die leuke dingen met jou kan doen. Iemand die naar jou luistert en jou begrijpt. Het belangrijkste is, denk ik, dat je je gevoelens kunt vertellen. Want ik heb vrienden, maar ik kan niet met iedereen praten over mijn gevoelens, situaties, of ... Vooral dat: praten over problemen, over uw situatie, gevoelens, dat is niet gemakkelijk. Dus, als je een persoon hebt aan wie je alles kunt vertellen, dat is goed.” (af rondingsgesprek 17)

Daarnaast speelt **stabiliteit** van de buddyrelatie een belangrijke rol. Het hebben van een buddy biedt een gevoel van zekerheid, wetende dat er altijd iemand is om op terug te vallen. Een veel voorkomende valkuil die hiermee samenhangt, is dat wanneer de kanszoekende buddy niet spontaan contact initieert, de kansbiedende buddy misschien ontmoedigd raakt of het geduld verliest om contact te blijven onderhouden en zelf initiatief te tonen (cf. sectie 6.4.3 Valkuilen en uitdagingen tijdens een buddytraject).

KZ buddy: “Gewoon al de genegenheid en de vriendschap, en dat we elkaar goed begrijpen. Dat we goed met elkaar kunnen praten, dat vooral.”

Interviewer: “En wat bracht dat teweeg bij jou?”

KZ buddy: “Tot een grote opluchting.”

Interviewer: “Opluchting? Waarom opluchting?”

KZ buddy: “Omdat ik dan zeker was dat ik om de drie, vier weken bezoek kreeg. De ene keer verliep dat al wat beter dan de andere keer, behalve die keer dat ik manisch was. Maar ik keek er altijd naar uit dat ze langs kwam.” (af rondingsgesprek 3)

KB buddy: “Van mijn kant denk ik dan vooral het geduld, want je weet niet wanneer of hoe je daar iets van mag verwachten. Ik heb dat in de interviews ook al aangebaald. Voor mij is dat soms een moeilijke intrinsieke, zeker in het begin. Ik wist zelfs “Ah ja, ik heb een traject lopen. Ik moet nog eens contact opnemen”. Dus voor mijn eigen motivatie. Ik denk dat mijn geduld wel helpt om het trachten vol te houden. Voor haar, ja, het feit dat ze weet dat ik er ben. Dat ze mijn nummer heeft, dat ze toch al minstens één keer de telefoon heeft opgepakt en dan heeft ze nog eens spontaan gebatsappt. Dus dat ik er ben, dat dat voor haar al een stuk, zegt van oké.” (masterproefinterview 5 – zonder de aanwezigheid van KZ buddy)

KZ buddy: “Je weet dat er iemand in je leven is gekomen. Als je over iets wilt praten, of het gaat niet zo goed, of zo, ze er altijd voor me is.” (af rondingsgesprek 10)

KZ buddy: “Als het buddieschap verandering heeft gebracht, is het eerder een aanvulling geweest van hetgeen wat ik wat miste. Dat is een fatsoenlijke, degelijke babbel met iemand. En weten dat er altijd wel iemand is waar je kunt op rekenen.” (af rondingsgesprek 11)

KZ buddy: “Toen ik merkte dat hij zich echt engageerde. Ik ben hem niet tot last. Hij wil mij echt vooruit helpen. Hij wil dit niet als een verplichting zien. Hij toonde heel veel toewijding. Dat vond ik dan oké. Dan had ik eerder meer vertrouwen in hem.” (af rondingsgesprek 14)

KB buddy: “...Gij zijt dan in het ziekenhuis geweest. Als ik u daar ben komen opzoeken ... Dat heb ik ook altijd proberen te doen. En ook samen naar de voetbal gaan. Dus echt laten merken dat ik inderdaad speciaal voor hem er ben. Dat dat de bedoeling is. Dat ik ook echt aandacht geef aan hem. Opzoeken. Regelmatig contact houden. Dat zul je wel gemerkt hebben, hé. Dat ik niet zomaar iemand ben die zo af en toe eens komt binnenwaaien.” (af rondingsgesprek 15)

Interviewer: “Jullie hebben vooral veel kunnen wandelen, praten, gezellig samen iets eten, koffiedrinken, waardevolle dingen kunnen doen. Wat vond je het meest waardevolle aan het buddytraject met hem (KB buddy)?”

KZ buddy: “Toch zeker de regelmaat, want daar hou ik van, en het feit dat hij altijd een klankbord voor mij was. Ik kon ook steeds bij hem terecht. Hij was echt mijn luisterend oor. ... (wat verder in het gesprek) Wetende dat ik altijd tegen hem kan vertellen, of bij hem terecht kan. Ik mag hem ook altijd bellen, dus weten dat er een vangnet is, dat is leuk.” (af rondingsgesprek 20)

Een andere cruciale succesfactor van een geslaagd buddyrelatie en bijgevolg buddytraject is het creëren van **vertrouwen**. Vertrouwen wordt bevorderd door oprechtheid, eerlijkheid en betrouwbaarheid. Bovendien dragen de stabiliteit van het contact en voortdurende betrokkenheid ook bij aan het opbouwen van vertrouwen tussen beide partijen.

KB buddy: “... Voor de rest, denk ik, voelden we direct ook dat we elkaar begrepen, hoe we in het leven staan, en hoe we met elkaar praten. En dat klikte wel. Ik denk dat we op bepaalde vlakken op elkaar lijken. En dat is eigenlijk altijd wel gebeven. We hebben altijd wel wederzijds vertrouwen gehad.” (af rondingsgesprek 8)

Uit gesprekken blijkt ook dat wanneer er een vertrouwensrelatie is, dit een keerpunt kan zijn waarbij de buddy's elkaar toelaten in elkaars leefwereld en elkaar uit de comfortzone halen door samen activiteiten te ondernemen die de buddy nog nooit eerder had gedaan.

KZ buddy: *“Ja een mooi moment was dat ik naar het theater durfde gaan he. Dat zou ik nooit niet gedaan hebben zonder jou. Ik naar een theater? Nee. En dat is best wel meegevallen!”* (masterproefinterview 11)

KB buddy: *“Ik dacht ook aan toen we zo in de stad hebben gewandeld, en zo in de kerk zijn geweest, en zo in het centrum. Dat vond ik ook een heel mooi moment.”*

KZ buddy: *“Ja, dat was de eerste keer dat ik binnenkwam in een kerk. Dat was heel leuk. Mijn droom was om daar binnen te gaan in een kerk. En hij heeft die droom waargemaakt.”*

Interviewer: *“Jullie hebben samen de droom kunnen verwezenlijken.”*

KB buddy: *“Ik wist niet dat het een droom was, maar achteraf zei ze dat. Ze was heel gelukkig. Ja, dat vond ik wel heel fijn.”* (masterproefinterview 14)

De bovengenoemde succesfactoren benadrukken het belang van een kwalitatieve buddyrelatie, waarbij gelijkwaardigheid, betrokkenheid, wederkerigheid, stabiliteit en vertrouwen essentieel zijn. Het opbouwen van zo'n relatie vergt tijd en inzet van beide buddy's. Toch blijkt uit de gesprekken dat het vanaf het begin ook cruciaal is **om een goede klik** te ervaren en tevreden te zijn met de match.

KB buddy: *“Ik had vanaf het begin al een positief gevoel. Ik weet niet hoe dat komt. We hoefden nooit echt af te tasten of het wel oké was hier. Ik voelde me meteen op mijn gemak.”*

KZ buddy: *“Ja, inderdaad goed. Ik voelde me comfortabel bij haar. Vanaf het begin. In het verleden heb ik veel negatieve ervaringen gehad.”* (af rondingsgesprek 6)

KB buddy: *“Het eerste gesprek was natuurlijk zeer spannend. Ik weet het nog heel goed. Ik kwam met de fiets aan, kletsnat van de regen. En het café waar we wilden afspreken, was gesloten. Dus we moesten nog wat verder zoeken. Maar uiteindelijk zijn we in een café terechtgekomen. En daar hebben wij onmiddellijk, ik weet al niet meer, anderhalf uur of zo samen gezeten en gebabbeld, honderduit. Heb ik wat duiding gegeven over wat ik begreep onder dit traject, wat voor haar nog niet zo duidelijk was op dat moment. En ze heeft mij eigenlijk die avond al heel veel over zichzelf verteld. Dat gaf mij het gevoel van oké, ze voelt zich wel oké bij mij, anders zou ze dat allemaal hier niet op tafel al leggen. Dat werd op die dag nog niet uitgesproken, maar dat gevoel was wel langs beide kanten zo van oké, wij hebben wel iets aan elkaar.”* (af rondingsgesprek 14)

KB en KZ buddy: *“Het is natuurlijk. Dat is een aanvoelen van het klikt.”*

KB buddy: *“Wat is belangrijk om goed ... Ja, wat ze al zei, eerlijk zijn en dat je je comfortabel voelt bij iemand. En ik denk als je dat niet voelt, dan is het er ook niet. En ik denk ook openstaan voor de anderen, zo denken vanuit ... Dat je je plaatst in de anderen, die empathie. Oké. En dan respect natuurlijk, hè. Respect en dankbaarheid naar de dingen toe.”* (masterproefinterview 17)

KB buddy: *“Ik zeg er altijd bij: bij mij heeft het gewerkt, bij ons heeft het gewerkt, maar ik heb ook gemerkt tijdens een aantal interviewsessies, vooral in het begin, dat het niet altijd vanzelfsprekend is. Er moet een soort chemie zijn, er moet een klik zijn. Als die er helemaal niet is, dan lukt het niet, hoe goed je bedoelingen ook zijn. Sommige situaties zijn ook gewoon heel moeilijk om op één lijn te krijgen. Je begrijpt wat ik bedoel, toch? Dat heb ik van andere mensen gehoord. En dan denk ik: ik heb geluk gehad. Bij mij werkt het goed en lukt het. Maar het had ook heel goed kunnen zijn dat het niet zo goed zou werken, of niet zo gemakkelijk zou zijn verlopen.”* (af rondingsgesprek 18)

Voor sommigen is het hebben van enkele gedeelde raakvlakken een belangrijke voorwaarde voor een goede klik: hetzelfde geslacht, dezelfde leeftijdscategorie, gelijkaardige gedachten, overeenkomende persoonlijkheden, gedeelde interesses, dezelfde humor, enz. Dit helpt hen om elkaar goed te begrijpen en zich met elkaar te identificeren. Anderen geven echter ook aan dat enkele verschillen interessant kunnen zijn.

KB buddy: *“Ik denk gewoon dat wij een goede match zijn en een goede klik hebben, dat voelde eigenlijk ...Dat is alsof ik haar al lang ken. En zij mij ook. Dat dat zo ja, ... De warmte die zij uitstraalt en de klik die wij hebben en de momenten dat wij lachen of ook heel serieuze gesprekken hebben.”* (masterproef-interview 7 - zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KZ buddy: *“Omdat we zo een beetje hetzelfde zijn, dezelfde dingen leuk vinden.”*

KB buddy: *“Omdat we allebei niet zo sociaal zijn, maar dat klikt wel goed tussen ons. Plus, jij bent een keigoede mama, je herkent ook wel dingen bij elkaar. Dezelfde normen en waarden enz. We denken er zowat hetzelfde over, dingen die we oké vinden, dingen die we niet oké vinden. We denken er hetzelfde over, dat is wel zo. Dat is wel tof.”* (masterproefinterview 12)

KB buddy: *“Maar interesse, dat is misschien dan algemeen dat je een beetje over bepaalde dingen hetzelfde denkt. Maar dat is niet bijvoorbeeld dat we al twee dezelfde geïnteresseerd zijn in sport. Er zijn zo niet op dat vlak bepaalde ... Jij moet mij altijd uitleggen over al die films die je bekijkt, of de spellen die je speelt, dat ik altijd vergeet. Maar, dus, nee, niet dat er echt iets van helemaal hetzelfde is, maar dat hoeft ook niet, vind ik.”*

KZ buddy: *“Nee, dat maakt het juist leuker.”* (masterproefinterview 16)

6.4.2 Het aanbevelen van het buddieschap aan anderen

Tijdens de afrondingsgesprekken blijkt dat veel kanszoekende buddy's het buddieschap zeker zouden aanraden aan anderen. Sommige kanszoekende buddy's hebben dit zelfs al gedaan binnen hun eigen netwerk, waar ze anderen hebben aangemoedigd om ook een buddytraject aan te gaan. Ze hebben duidelijk de positieve invloed ervaren en willen deze ervaring graag delen met anderen. Sommigen beginnen er spontaan over als ze mensen ontmoeten die vastzitten en zich eenzaam voelen, terwijl anderen het via sociale media delen.

KZ buddy: *“Ik breng het niet altijd meteen ter sprake, maar als iemand zegt: “Ik weet niet wat ik moet doen. Ik voel me eenzaam. Niemand helpt me”, dan zeg ik: “Ken je ATK niet?”. Zo begin ik erover. Ik weet zeker dat X (een andere KZ buddy) er via mij vanaf weet.”* (afrondingsgesprek 9)

Sommige kanszoekende buddy's realiseren zich dat het succes van het buddieschap sterk afhangt van de match en de kansbiedende buddy. Desondanks vinden ze dat het zeker de moeite waard is om te proberen. Ze benadrukken ook de flexibiliteit van het programma: als de match niet goed blijkt te zijn, is er altijd nog de mogelijkheid om een ander buddytraject te proberen.

KZ buddy: *“Hoe ik het met X heb aangepakt, is dit: ze had buiten mij niemand in Antwerpen. Dus ik dacht, als het voor mij werkt, waarom dan niet voor haar? Ze zei dat ze meer contact wilde, maar dat ze ook beperkte financiële middelen had. Dus ik stelde voor om ATK te proberen. “Wat is dat?”, vroeg ze. Ik legde uit dat het betekent dat je een buddy hebt waarmee je dingen kunt doen die zowel geld kosten als niets kosten, gewoon samen zijn. Je kunt over van alles en nog wat praten, over koetjes en kalfjes, maar ook over serieuze zaken. Ik vertelde haar dat ik het leuk vond om nieuwe mensen te leren kennen, iets wat ik twee jaar geleden nooit had gedacht. Dus ik zei tegen haar: schrijf je gewoon in en kijk wat ervan komt. En als het niet klikt, kun je altijd nog zeggen dat je een andere buddy wilt.”* (afrondingsgesprek 12)

Sommige kanszoekende buddy's geven zelfs aan dat ze zelf graag kansbiedende buddy zouden willen worden, als hun persoonlijke situatie dit zou toelaten.

Interviewer: "Zou je het buddieschap aanraden?"

KZ buddy: "Eerlijk gezegd, als ik niet met die bipolaire stoornis zou zitten, zou ik zelf al een kansbiedende buddy zijn geweest." (af rondingsgesprek 3)

Interviewer: "Zouden jullie het buddieschap aanraden aan iemand anders?"

KZ buddy: "Als ik de gezondheid had, zou ik zelf zo'n cursus volgen. Absoluut."

Interviewer: "Ja, dat is heel overtuigend." (af rondingsgesprek 11)

Er zijn ook kansbiedende buddy's die het buddieschap zeker zouden aanraden. Sommigen hebben zelfs al mensen uit hun netwerk kunnen motiveren om kansbiedende buddy te worden. Sociale media wordt ook gebruikt als kanaal om anderen te motiveren. Om anderen aan te moedigen, worden onder andere de voordelen voor het eigen leven opgesomd, zoals het ervaren van een persoonlijk groei-proces, het opdoen van nieuwe inzichten en een verhoogd zelfvertrouwen als kansbiedende buddy.

KB buddy: "Ik zou absoluut aanraden om een buddy te worden en een ambassadeur voor ATK. Je krijgt veel steun en inspiratie van ATK, maar ook de vriendschap met je buddy en de opleidingen helpen je om met zelfvertrouwen en een sterke basis door het leven te gaan. Het is een mooi proces van persoonlijke groei en het wordt nog fantastischer als je samen met je buddy de wereld op een nieuwe manier kunt bekijken, met de nieuwsgierigheid van kinderogen." (af rondingsgesprek 2)

Ze benadrukken ook het belang van het benoemen van mogelijke problemen en uitdagingen, evenals het aanleren van de juiste mindset en aanpak voor toekomstige kansbiedende buddy's, zodat zij goed voorbereid zijn op wat komen gaat.

KB buddy: "Ik zou het zeker aanraden. En wat zou ik vertellen? Ik weet het niet precies. Wat ik bijvoorbeeld vaak op intervisies merkte, is dat veel mensen het idee hebben om iemand anders te willen helpen. Dat is zeker mooi, maar ik zou vooral, zoals ik tijdens intervisies doe, benadrukken dat het vaak leidt tot een soort frustratie, of dingen die niet lopen zoals zij het zouden willen. Dus, ik zou vooral benadrukken dat het buddieschap niet alleen gaat over het helpen van de ander, maar ook echt om jezelf beter te leren kennen. Gewoon door de ander te leren kennen, leer je ook jezelf kennen en ontdek je dingen waar je zelf tegenaan loopt. En probeer eigenlijk niet te veel verwachtingen te hebben naar de ander toe." (af rondingsgesprek 8)

KB buddy: "Ik raad mensen aan om een buddytraject te overwegen, en ik zal zeker positief spreken over de ervaring. Maar niet alleen positief. Ik heb ook uitdagingen gehoord van andere buddy's die te maken hadden met verschillende soorten problemen, met meer miserie, zoals uit huis gezet worden, handicaps of fysieke problemen. Als je bijvoorbeeld een buddy hebt die een ziekte heeft waardoor hij of zij nooit zal kunnen werken, dan is dat een ander soort buddyrelatie. Dat maakt het niet per se slechter, maar het kan wel uitdagender zijn. ... Dus ik heb dat ook gedeeld. Ik heb gezegd dat ik ontzettend veel geluk heb gehad met jou als buddy. Maar ik denk dat je mensen alleen maar enthousiast kunt maken door er open over te spreken, en niet alleen over de positieve aspecten, maar ook over de mogelijke uitdagingen of moeilijke situaties. ... Ik denk ook dat het belangrijk is, want mijn zus is bijvoorbeeld ook naar een infossessie gekomen, maar als je zelf nog worstelt met jezelf, dan is het moeilijk om dat traject aan te gaan. Dan moet je wel beseffen of erbij stilstaan. Ik zeg niet dat je het niet kunt aangaan. Dat kan wel, maar je moet wel beseffen dat als je zelf al veel problemen hebt waarmee je moet omgaan, je nog wat extra uitdagingen kunt tegenkomen door het buddytraject. Maar dat wordt in de sessies ook wel voldoende duidelijk gemaakt." (af rondingsgesprek 14)

Andere kansbiedende buddy's wijzen erop dat het buddieschap een sterke betrokkenheid vereist, wat voor mensen met een druk beroeps- en gezinsleven niet altijd haalbaar is. Toch beschouwen sommigen het persoonlijke engagement als een steeds belangrijker aspect om bij te dragen aan de maatschappij, zelfs meer dan financiële bijdragen.

KB buddy: "Natuurlijk, het vraagt wel wat tijd. Voor mij als gepensioneerde is dat geen probleem. Maar ik kan me voorstellen dat mensen die in het drukke beroepsleven zitten, veel werk hebben en een gezin hebben, dat het een serieus engagement is. Het is tijdsintensief. Dat is een belangrijk aspect van het traject. Maar ik zou het zeker aanraden." (af rondingsgesprek 1)

KB buddy: "Als je echt iets wilt doen, als je echt het engagement wilt aangaan, dan moet je persoonlijk investeren in plaats van alleen maar een gift te geven of te sponsoren. Als je echt betrokken wilt zijn en iets wilt betekenen, dan moet je persoonlijk aanwezig zijn. Ik merk dat dit steeds meer wordt gewaardeerd door mensen. Persoonlijk engagement en iets kunnen betekenen voor anderen zijn belangrijker geworden. Op dat vlak is ATK echt mee met zijn tijd." (af rondingsgesprek 15)

Een andere kansbiedende buddy geeft aan dat het niet eenvoudig zal zijn om iedereen hiervoor warm te maken en dat het vooral gaat om een bepaalde groep mensen die hiervoor openstaan.

KB buddy: "Mijn bezorgdheid is eigenlijk meer gericht op het feit dat mensen die al sociaal zijn, sneller geneigd zijn om in zo'n traject te stappen. Mensen die anders ingesteld zijn, vinden het moeilijker om te worden bewogen of getriggerd om deel te nemen. Ik heb bijvoorbeeld veel vrienden uitgenodigd voor ATK, en hoewel ze het concept waarderen, betwijfel ik of ze daadwerkelijk zullen meedoen ... soms spreek ik er wel over met mensen die ervoor openstaan. Ik vertel ben hoe fijn het kan zijn, vooral voor mensen die wat meer vrije tijd hebben omdat de kinderen het huis uit zijn of omdat ze wat meer tijd hebben. Het geeft echt een mooie invulling aan je leven. Maar ik twijfel wel bij veel mensen. Dat klinkt misschien negatief, maar ..."

Interviewer: "Het is een vreemde tijd op dit moment."

KB buddy: "Nee, gewoon omdat ze er niet voor openstaan. Omdat ze misschien niet begrijpen hoe sommige mensen echt in de problemen kunnen geraken en worstelen."

KZ buddy: "Omdat je veel wordt beoordeeld."

KB buddy: "Ja, je hebt een goed leven gehad, maar je hebt pech gehad met je partner, met je gezondheid. En dan beland je plotseling heel diep."

KZ buddy: "En dan krijg je vaak veroordelingen en vragen als: Werk jij?"

KB buddy: "Ja, dat is waar. Ik weet niet hoe we de maatschappij daar gevoeliger voor kunnen maken. Ik heb er weleens over nagedacht dat het slechts een bepaald segment van de bevolking is dat hieraan wil deelnemen. Maar dat is altijd al zo geweest." (af rondingsgesprek 6)

6.4.3 Valkuilen en uitdagingen tijdens een buddytraject

In de gesprekken is ook gevraagd naar mogelijke valkuilen of uitdagingen tijdens een buddytraject. De twee focusgroepen, één met kanszoekende buddy's en één met kansbiedende buddy's waarvan het buddytraject vroegtijdig is beëindigd, leverden extra inzicht op in de mogelijke valkuilen en uitdagingen. Er kan een onderscheid worden gemaakt tussen externe, persoonlijke en interpersoonlijke factoren.

6.4.3.1 Externe factoren

Het buddytraject wordt soms bemoeilijkt door externe factoren. Een eerste ervaren drempel is het **vinden van tijd en het afstemmen van elkaars planning**. Doordat beide buddy's eigen verplichtingen hebben, is het niet altijd eenvoudig om een geschikt moment te vinden of om het contact te onderhouden.

KB buddy: *"Het moeilijkste moment was toen ik een tijdlang niets liet weten omdat het erg druk was en dus lang niets had gestuurd. Ik denk dat dat het dieptepunt was."*

KZ buddy: *"Voor jou dan? (KZ buddy lacht)."*

KB buddy: *"Ja (KB buddy en KZ buddy lachen). Als ik een dieptepunt moet noemen, dan dat, maar eerder voor mezelf."*

KZ buddy: *"Mijn partner en ik hebben daar ook over gesproken. Want hij vroeg of ik jou nog had gehoord, en toen zei ik: "Nee, maar ik weet dat zij een heel druk leven heeft, dus dat komt wel!" Ik heb daar nooit iets ... Je mag het hem vragen, hij zit daar."*

KB buddy: *"Ah, dus jij zit achter mijn veren? Zo zit het?" (KZ buddy, KB buddy en partner lachen). (masterproefinterview 1)*

KB buddy: *"Voor mij was dat niet altijd makkelijk, in die zin van: we zien elkaar om de twee weken, vroeger wat vaker toen ik nog studeerde, maar je bent er ook niet altijd. Snap je? Nu met het werk is dat heel specifiek, en voorheen op school, voor het studeren, kon je er niet altijd zijn, dat was soms van: doe je nu genoeg, doe je niet genoeg? Wat moet je doen, wat wordt er verwacht. Allez, dat vond ik wel een uitdaging voor mezelf. Maar ik denk, zolang we elkaar bleven zien, bleven babbelen, dat dat oké was." (af rondingsgesprek 12)*

Ook het reizen naar elkaar en het overbruggen van een **grote afstand** kunnen een drempel vormen.

KZ buddy: *"Mijn eerste buddy was een 'goed persoon', en we ondernamen actieve activiteiten zoals wandelen en zwemmen. Na drie maanden ontving ik echter een berichtje waarin mijn kansbiedende buddy aangaf geen tijd meer te hebben en dat onze interesses te veel verschilden. Mijn tweede buddy woonde in een andere stad, en ik had niet genoeg tijd om regelmatig te pendelen. Momenteel wacht ik op een nieuwe buddy. Hoewel ik telkens niet had verwacht dat de buddy's zouden stoppen, heb ik wel mooie ervaringen met hen opgedaan." (focusgroep met KZ buddy's)*

KB buddy: *"Ik denk dat het enige waar we nu op moeten letten is dat hij opgenomen en dat is 70 km bij mij vandaan, dus het is 140 km heen en terug. Daardoor kan ik hem nu veel minder vaak zien dan voorheen. Dus dat maakt het nu wel moeilijker, en hij heeft een strak dagprogramma te volgen terwijl ik werk, dus het is moeilijker om alles te plannen. ... Ja, ik denk dat het soms wel lastig is voor mij om tijd te vinden en te maken, vooral met mijn drukke job. Het is puur een kwestie van organisatie." (masterproefinterview 15 - zonder aanwezigheid van KZ buddy)*

Onvoorziene omstandigheden, zoals een verhuis, kunnen ook de relatie bemoeilijken of zelfs doen stopzetten.

KZ buddy: *"Ik heb meerdere buddy's gehad. Mijn eerste buddy was een perfecte match, een oudere man van 80 jaar. We gingen samen fietsen of iets eten en drinken. Helaas moest hij naar een woonzorgcentrum, waardoor ons traject moest stoppen. Daarna had ik nog een heel kort traject, slechts één afspraak. Hoewel deze buddy goed luisterde, bood hij geen advies, wat ik wel miste en verwachtte. Daarom heb ik dat traject stopgezet. Momenteel heb ik een andere buddy, en dat loopt prima." (focusgroep met KZ buddy's)*

6.4.3.2 Persoonlijke factoren

De persoonlijke factoren hebben te maken met de eigenschappen en omstandigheden van de persoon zelf. Zo speelden de **fysieke en psychische gezondheid**, en daarmee samenhangende instabiliteit, van zowel de kanszoekende buddy als de kansbiedende buddy een rol in de uitdagingen van de buddyrelatie.

KB buddy: “De momenten die echt moeilijk waren, hadden niets te maken met het buddieschap zelf. Het waren gewoon periodes waarin hij (KZ buddy) zich slecht voelde, niet kon slapen, problemen had met zijn gezondheid en worstelde met een depressie. Dat had dus niets specifiek met ons te maken. Want hij weet ook, zelfs als er wat tijd overheen gaat, vinden we elkaar altijd wel weer. Dat vertrouwen is er altijd geweest. ... (wat verder in het interview) ... op zulke momenten is het echter moeilijk om je betrokkenheid en kracht te vinden om er te zijn voor iemand anders. Wanneer je jezelf wat minder voelt, kan het buddieschap zwaar zijn, ik zeg het gewoon zoals het is. Dan is het een uitdaging om te zeggen: “Oké, ik stuur een berichtje en we spreken af, ook al voel ik me zelf niet fantastisch vandaag”. Dat is ook de reden waarom er af en toe periodes waren waarin ik minder moeite heb gedaan. Ik denk niet dat ATK daar zelf veel aan kan doen; het gaat gewoon over het inschatten van wat wel en niet haalbaar is, en het aangeven van je grenzen. En daar is echt ruimte voor bij ATK. Maar ik heb gemerkt dat dit een aspect is waar ik tegenaan ben gelopen. In het begin denk je: “Ik ga hier twee jaar mijn best voor doen, goed wetende hoe ik in elkaar zit, en ik wist eigenlijk van tevoren dat er moeilijke periodes zouden zijn”. Pas op, daar zijn die intervisies ook voor, toch? En dan moet ik wel zeggen, het is ook het moment waarop je moet erkennen: “Mannen, ik zie het even niet zitten. Ik voel me wat slap, ik weet het zelf niet meer, ik heb hem al twee maanden niet gezien, ik weet niet of dit gaat werken, want ik zit zelf ook niet goed in mijn vel.” (masterproefinterview 9 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

Daarnaast kan het **minder vloeiend spreken van het Nederlands** door de kanszoekende buddy de communicatie bemoeilijken en een uitdaging vormen, hoewel het buddytraject voor veel anderstalige kanszoekende buddy's een ideale manier is om hun Nederlands te verbeteren.

KB buddy: “Ik denk dat vertrouwen eigenlijk fundamenteel is, dat je goed met elkaar kunt communiceren. Voor mij is taal ook belangrijk, dat we dezelfde taal spreken. In het begin had ik heel kort een andere buddy die Spaanstalig was en weinig Nederlands sprak. Dat werkte niet voor mij, en eigenlijk ook niet voor hem.” (masterproefinterview 5 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KB buddy: “Dus, over het algemeen was de match goed. Ik had alleen niet ingeschat wat de gevolgen van die taalbarrière zouden zijn. Het is beperkend voor de communicatie.”

Interviewer: “Dus taal is ook belangrijk voor jou?”

KB buddy: “Ja, maar zij kan daar niets aan doen. Ik verwijt het haar ook niet.”

Interviewer: “Maar het is wel een factor die meespeelt?”

KB buddy: “Het is een factor die het niet makkelijker maakt.” (masterproefinterview 7 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KB buddy: “Wij begrijpen elkaar nu ook. In het begin was het moeilijk vanwege het Nederlands ... Hij volgt Nederlandse lessen op school, maar door veel tijd met elkaar door te brengen, zijn we elkaar beter gaan begrijpen. Dus begrijp ik wat hij zegt en hij begrijpt wat ik zeg. Op dit moment begrijpen we elkaar voor 80 tot 90% van onze gesprekken. We kunnen eigenlijk goed met elkaar praten, hoewel het niet altijd gemakkelijk is. Ik let er ook op dat ik langzaam en duidelijk spreek. Maar het lukt wel. We gaan dan een uur wandelen, soms anderhalf uur, en praten de hele tijd. Dan kunnen we echt diepgaande gesprekken voeren over familie, werk, het leven, Afghanistan, politiek, het weer, lekker eten, eigenlijk over alles. Dat werkt goed.” (af rondingsgesprek 18)

De meest aangehaalde uitdaging binnen de persoonlijke factoren is een **afwachtende of terughoudende houding** van de kant van de kanszoekende buddy. Dit betekent dat de kanszoekende buddy geen of weinig eigen initiatief toont om contact te leggen en/of moeilijk te bereiken is. Hierdoor kan de kansbiedende buddy ontmoedigd raken of het geduld verliezen om contact te blijven onderhouden en zelf initiatief te tonen. De achterliggende redenen voor deze houding van de kanszoekende buddy kunnen te maken hebben met verschillende factoren, zoals interpersoonlijke (geen goede match, verschil in verwachtingen, enz.), persoonlijke (schaamte, psychologische problemen, verminderd zelfvertrouwen, etc.) en externe factoren (een nieuwe job, drukke periode, etc.).

KB buddy: “Ja, er was een moment waarop er geen reactie meer kwam, helemaal niets. Dat heb ik uiteraard gemeld aan ATK, nadat ik even geduld had gehad. Dus ik zei tegen ATK: “Het lukt niet meer. Geen verbinding meer. Ik slaag er niet in om contact te maken.” ATK heeft toen actie ondernomen en later bleek dat ze van telefoonnummer was veranderd. Dat voelde voor mij wel raar aan. Zou je dat niet laten weten? Enfin, dat was een beetje persoonlijk voor mij, maar ATK heeft mij toen een nieuw nummer gegeven en ik heb de draad weer opgepikt, want dat gaf me wel weer het gevoel van: “Oké, het zou moeten lukken.” Dus toen hebben we weer berichten gestuurd via WhatsApp, geprobeerd afspraken te maken, wat niet lukte. Voor mij voelde het even alsof ik helemaal verdwenen was op de achtergrond. Het was niet meer bewust dat dat traject liep. Dat was voor mijn eigen motivatie even moeilijk, maar daarna hebben we het weer opgepakt ... dat was voor mij even moeilijk, maar ik heb dat niet gedeeld met mijn buddy. Omdat ik dat niet de moeite waard vind om dat extra probleem in de relatie te brengen. En het was sowieso al moeilijk om afspraken te maken, dus ik ga altijd proberen om met nieuwe moed of nieuwe initiatieven contact te leggen. En ik dacht: ik ga mijn gevoel van teleurstelling niet laten doorschemeren, dat zou mij uiteindelijk niet beter doen voelen. Ik was blij dat er weer reactie was en dat het contact hersteld was.” (masterproefinterview 5 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KB buddy: “Ja, al een paar keer dat het echt, dat is echt met pieken en dalen. Bijvoorbeeld, met momenten gaat dat echt vrij goed en andere momenten neemt de alcohol of de drugs het weer helemaal over en dan kan je er niet meer mee afspreken, dan komt ze haar afspraken niet na. Er is één moment geweest dat ik dan advies heb gevraagd aan Marijke van ATK van: “Ja, doe ik nog mee? Want ik heb hier ondertussen al vier keer gestaan achter elkaar en ze was er niet. En die alcoholproblematiek neemt dan helemaal over. Wat doe ik daarmee?” Dan hebben ze gezegd temporeer dat even, blij berichtjes sturen om contact te houden. Maar na een tijd kon ik het toch niet laten om nog eens te proberen af te spreken en toen is dat weer even goed gegaan. En nu lukt het de laatste maanden eigenlijk niet meer om af te spreken. ... ik zeg dat wel altijd tegen haar dat ik dat niet leuk vind, dat ik dat niet ... Dat is meestal ook via WhatsApp, wij communiceren wel, wij zien elkaar ofwel via WhatsApp. Ik ben iemand die niet graag belt. Dus ik zet dat dan ook meestal in een WhatsAppbericht van waarom ik dat niet leuk vind en dat ik het jammer vind dat ze niet op de afspraak was dus ik zeg dat wel als dat niet goed gaat.” (masterproefinterview 6 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KB buddy: “Het voelt eenzijdig om af te spreken, maar eens we afspreken dan voelt het niet eenzijdig. Dan zegt ze ook elke keer als ik haar zie of hoor van, in hoeverre ik dat moet geloven of niet “Ik heb aan je gedacht. Ik ben blij dat ik je zie. En ik zou ook bellen”. Maar ze neemt zelf niet het initiatief. ... Ik weet niet hoe dat komt, ik kan dat toch moeilijk vragen? Ik weet dat ze mij ... Ik denk dat ze mij graag ziet. Wij zien elkaar graag. Ik vraag me af, in hoeverre begin ik nu ook te denken, aangezien zij nooit contact opneemt. Is dat gewoon de beleefdheid vanuit haar cultuur? (wat verder in het gesprek) ...Ja, ik vind inzet wel belangrijk. Ik merk nu wel dat de inzet vooral van mijn kant komt. Dat is wel een nadeel, dus het zou inderdaad fijner zijn als het wat meer gelijk verdeeld was, maar het is zoals het is. Ik denk niet dat er zoiets bestaat als een perfecte buddy, ik ben zelf ook niet perfect, dus ja.” (masterproefinterview 7 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KB buddy: *“Dus bijvoorbeeld iets waar ik haar, ik zie haar pas na een half jaar, verwijt, is dat ik de bal in haar kamp probeer te leggen om af te spreken. Dat komt niet. Ik vraag haar of ze niet wil afspreken, hoe zit dat? Ik weet dat dat wel eens gebeurt, maar ze heeft het zo moeilijk om initiatief te nemen.”*

KZ buddy: *“Ja. Ik denk nog steeds dat ik ongelegen kom. Dat is het.”*

KB buddy: *“Ja. En dus neemt ze nog steeds geen initiatief.” (af rondingsgesprek 14)*

KB buddy: *“Dat is wat ze denkt. Dat is waarom ze me niet belt. Ze denkt altijd dat ze me gaat storen. En dat is niet zo.”*

KZ buddy: *“Haar kinderen hebben ook meer aandacht dan ik nodig. Ik ben geen baby meer. Dus ik zei altijd tegen mezelf, oké, ze is niet meer hier. Ik kan dit doen. Ik ben sterk. Want toen ik aan mijn nieuwe school begon, en je bent in Frankrijk, ik moet op zoek naar het adres. Ik dacht, oké, hoe ga ik dit doen? Ze is niet hier. Dus oké, ik kan het doen.” (masterproefinterview 17)*

KZ buddy: *“Ja, ons buddytraject verloopt nogal sporadisch. Soms besef ik dat ik haar (KB buddy) moet bellen, maar eerlijk gezegd moet ik daar nog veel in leren. Ik heb vaak het gevoel dat ik mensen niet wil storen omdat ze het druk hebben, dus laat ik hen met rust. Maar dat is soms een verkeerde denkwijze ... Ze zei dat ik soms gewoon moet bellen. Ik durf mensen niet te storen, maar eigenlijk kunnen ze gewoon zeggen dat het niet het juiste moment is. Dat is iets waar ik nog aan moet werken, omdat ik anderen niet wil belasten.” (af rondingsgesprek 21)*

KB buddy: *“Ah, wat ik ook opvallend vond, is dat ik in het begin altijd moest vragen: wanneer spreken we af. Dat vroeg zij nooit. En dat is gaandeweg veranderd. Dat je spontaan vroeg: wanneer spreken we af?”*

KZ buddy: *“Ah, ja”.*

KB buddy: *“En dat was in het begin helemaal niet zo. En dan dacht ik: moet ik het nu voorstellen of niet, of wat moet ik nu doen? Dus, ik had een beetje een afwachtende houding. ... Ik zal het toch maar voorstellen. En dan was het vaak: dat gaat niet, dat gaat niet. Ik bleef het wel vragen. En later is dat wel gekanteld.” (af rondingsgesprek 22)*

Tijdens een gesprek werd duidelijk dat het voor de kansbiedende buddy bijzonder uitdagend is wanneer het contact met de kanszoekende buddy verloren gaat, zonder duidelijkheid over de reden hierachter. Een andere kansbiedende buddy merkte op dat het contact langzaam is verwaterd en dat terughoudendheid gedurende het traject steeds meer op de voorgrond is getreden.

KB buddy: *“In het begin hadden we een vaste afspraak, meestal om de twee weken op een vaste dag, vooral na zijn school. We maakten meestal een wandeling rond Park Spoor Noord. Dat was vrijwel altijd hetzelfde en werkte goed omdat we wisten wat we konden verwachten. Maar toen kwam corona en zat hij in Nederland bij familie. We hadden wat videocalls, maar toen hij terugkwam, pikten we het minder goed op. We zagen elkaar nog wel, deden hetzelfde, maar minder vaak. Nu is het al een tijdje geleden en is het moeilijker om een afspraak te maken ... (wat verder in het gesprek). Hij (KZ buddy) is echt een spraakwaterval, wat ik heel leuk vond. Hij bracht me vaak aan het lachen, maar het voelde toch een beetje afstandelijk, vooral omdat we elkaar de laatste tijd niet zo vaak meer zien.” (masterproefinterview 19 – zonder de aanwezigheid van de KZ buddy)*

KB buddy: *“In juni heeft hij een operatie ondergaan en sinds dat moment, ik weet niet of het toeval is, is het contact nooit meer hersteld. Er is geen ruzie geweest, we zijn altijd ... Maar tussen juni en nu hebben we slechts één afspraak gehad. Van ‘ik kom, ik kom niet, ik kan niet, het is te druk, ik heb dit, ik heb dat ...’ Geen reactie. Ik heb verschillende kanalen geprobeerd: WhatsApp, Messenger, e-mails, telefoongesprekken. Niets lukte om contact te leggen. Soms werd de telefoon niet opgenomen, soms kreeg ik een reactie op Messenger, dan weer op e-mails, maar nooit consistent. Dus ik kan moeilijk inschatten wat er aan de hand is. Heeft hij geen behoefte meer? Maar hij blijft altijd vriendelijk, zijn antwoorden zijn*

altijd positief. We hebben nog een afspraak gehad in december. Het contact verloopt eigenlijk heel soepel, er is vertrouwen, geen wantrouwen, dat is altijd zo geweest. Maar het lukt gewoon niet om af te spreken. En er moet ergens een verborgen agenda zijn, vermoed ik, maar ik weet het niet. Ik heb geprobeerd erachter te komen wat er aan de hand is, alles lijkt goed te zijn, op school gaat het goed, de stage gaat goed. Misschien heeft hij geen behoefte meer omdat hij zijn leven weer op de rails heeft? Maar ik weet het niet.” (masterproefinterview 20 – zonder de aanwezigheid van de KZ buddy)

Ook in hoofdstuk 5 komt aan bod dat als de kansbiedende buddy aangeeft te willen stoppen, de meest genoemde redenen een gebrek aan reactie van de kanszoekende buddy (25,6%, opgeteld voor te weinig of geen reactie) en persoonlijke factoren (23,4%, zoals gebrek aan tijd of persoonlijke problemen) zijn. Kansbiedende buddy's stoppen even vaak als kanszoekende buddy's met het traject, maar het feit dat kansbiedende buddy's relatief later in het traject (tussen 6 en 18 maanden) aangeven te willen stoppen dan kanszoekende buddy's, suggereert dat de meeste kansbiedende buddy's wel proberen vol te houden voordat ze een besluit nemen (cf. sectie 5.4.1 Vroegtijdige stopzetting: wanneer en door wie? en sectie 5.4.2 redenen voor vroegtijdige stopzetting).

6.4.3.3 Interpersoonlijke factoren

De interpersoonlijke factoren die een mogelijke valkuil of uitdaging vormen, hebben te maken met de relatie tussen de kanszoekende en kansbiedende buddy. De grootste uitdaging en ook een belangrijke reden om het buddieschap stop te zetten, is het **ontbreken van een goede match of relatie**, waarbij een klik en een kwalitatieve relatie (zie hierboven) afwezig zijn en onoverkomelijke verschillen tussen de buddy's worden vastgesteld. Onder een mindere goede match of relatie kunnen de volgende zaken worden verstaan:

- het **ontbreken van wederkerigheid** of alleen goed contact met de gezinsleden/netwerk van de buddy;

KB buddy: “Ik had beter contact met de kinderen en dat vond ik dan wel zeer spijtig. Voor hen wilde ik volhouden, maar ja ... Dan kan ik beter de knoop doorhakken en zeggen dit is de foute match. Ik heb tegen ATK gezegd dat als ze nog iemand zouden kiezen, het beter iemand met kinderen zou zijn. Dan is de bonger van de kinderen al gestild. Met een grote boog begonnen en dan toch afgegaan.” (focusgroep met KB buddy's)

- het **ontbreken van afstemming tussen de leefwerelden** van beide buddy's, wat samenhangt met het **gebrek aan interesse en respect tonen**. Het niet respecteren van afspraken kan niet alleen het vertrouwen schaden, maar ook zorgen voor gebrekkig fysiek contact en oppervlakkig contact, wat kan leiden tot het beëindigen van de buddyrelatie;

KZ buddy: “De tweede afspraak kon niet plaatsvinden, maar was er wel contact via WhatsApp. De kern van het probleem lag in verschillende verwachtingen, vooral met betrekking tot de locatie. Mijn buddy koos een locatie in haar eigen leefwereld, wat financieel niet haalbaar was voor mij. Ondanks haar bereidheid om te betalen, voelde ik me hier ongemakkelijk bij. Daarnaast was er geen goede afstemming qua tijd vanwege verschillen in werk- en opleidingschema's. Plotseling verminderde het contact, en in het laatste bericht gaf ze aan andere verwachtingen te hebben en stelde voor het traject te beëindigen. Dit veroorzaakte een schok en zelftwijfel bij mij en ik worstelde met de gedachte “ben ik niet goed genoeg?”. Het hele traject duurde ongeveer 3 maanden en was pijnlijk voor mij.” (focusgroep met KZ buddy's)

KB buddy: “Het traject verliep moeizaam doordat mijn buddy alles afwees wat ik voorstelde, zelfs wanneer ik op zoek ging naar leuke gratis activiteiten die ook geschikt waren voor haar kinderen. Ze toonde enkel interesse in het Albertpark en wees het door mij voorgestelde stadspark af. Na verloop van tijd verminderde haar respons, ze weigerde om ergens heen te gaan en wou enkel dat ik naar haar toe kwam.

Vervolgens begon ze te videochatten waar ik bijzat zonder rekening te houden met de tijd die ik speciaal voor haar had vrijgemaakt, wat ik als niet erg sympathiek vond.” (focusgroep met KB buddy’s)

KZ buddy: “Na het overlijden van mijn kat, wat mij in een rouwproces bracht, merkte ik op een gegeven moment op: “Oh, ik heb mijn buddy al even niet gehoord.” Samen besloten we na een gesprek bij ATK om het nog een keer te proberen. Onze eerste afspraak na dit gesprek verliep echter niet goed. Mijn buddy kwam veel te laat, wat me ongerust maakte en me veel deed piekeren. De tweede afspraak werd gewijzigd vanwege een onverwachte barbecue van mijn buddy. Hoewel ik werd uitgenodigd, voelde ik me ongemakkelijk in deze situatie. Op de derde afspraak kwam mijn buddy niet opdagen omdat ze de afspraak was vergeten. Voor mij was dit het breekpunt. Na ongeveer een jaar vroeg ik om stopzetting en verzocht ik om een nieuwe buddy. Mijn tweede traject met de nieuwe buddy verliep wel succesvol en werd na twee jaar afgerond.” (focusgroep met KZ buddy’s)

KB buddy: “Hoewel deze man eerst openstond voor hulp, merkte ik dat hij niet uit de cirkel van zijn uitdagingen kon komen. Hij kwam soms wel of niet opdagen en stelde zaken vaak uit. Het leek erop dat hij niet echt actief op zoek was naar een oplossing en zelfs het praktisch afspreken vormde voor hem al een drempel. Desondanks hebben we dit een jaar volgehouden.” (focusgroep met KB buddy’s)

- **te grote verschillen** in interesses, levensfase, ideeën, persoonlijkheid, waarden en normen, enz. Grote, maar geen onoverkomelijke verschillen tussen de buddy’s kunnen ervoor zorgen dat het soms moeilijk is om inspiratie voor activiteiten te vinden en dat het buddytraject moeilijk ingevuld kan worden. Het verschil in behoeften op het vlak van activiteiten kan er ook voor zorgen dat het moeilijk is voor de kansbiedende buddy om de kanszoekende buddy naar buiten te laten gaan;

KZ buddy: “Ik heb zelf ook geprobeerd initiatieven te nemen om dingen te ondernemen, maar na verloop van tijd ben ik ook tegenslagen tegengekomen en heb ik gezondheidsklachten gehad. Hierdoor is er geen duidelijke traject ontstaan waarin ik iets heb gevonden wat ik echt leuk vind om te doen. Ook het leeftijdsverschil heeft de mogelijkheden beperkt ...”

KB buddy: “Ja, dat heeft zeker meegespeeld. De vragen die je stelde, zoals over je interesses, vrienden, of een sportclub ... Ik voelde me daar een beetje losgekoppeld van, natuurlijk, omdat ik daar zelf niet meer actief in ben. Het was dan ook moeilijk om heel concrete dingen te vinden die bij jou passen.” (afrondingsgesprek 1)

KB buddy: “Ik moet zeggen, het enige probleem dat ik met hem heb gehad, is dat hij een paar keer tamelijk racistisch overkwam. Maar daar heb ik hier met mensen over gesproken. Ik heb hem dat wel niet meer zien doen. Dat was eigenlijk het enige probleem dat ik met hem had, verder heb ik geen problemen met hem. Behalve dat ik hem niet naar buiten krijg, dat lukt nog steeds niet. Ik heb gezien dat er niet ver van hem vandaan een plaats is waar je kunt minigolven. Ik stelde voor om eens naar het bos hiernaast te gaan, want er zijn genoeg parken en bossen, maar nee. Ik vind het jammer, maar ik ga hem er niet toe dwingen. Ik heb gehoord dat er nog meer buddy’s zijn die dit probleem hebben. Er zijn nog mensen die hun buddy niet naar buiten krijgen, maar ja, ik heb me erbij neergelegd. Als het niet gaat, dan gaat het niet. Je moet hem niet forceren, dat is ook niet de bedoeling. Ik ga niet zeggen dat hij naar buiten moet komen, dat is zijn keuze en ik respecteer dat. Misschien kan ik met de volgende buddy wel naar buiten gaan en samen cultuur en musea bezoeken?” (masterproefinterview 13 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KB buddy: “Onze afspraken beperkten zich tot het drinken van een kop koffie of een biertje op een terrasje. Verder kwamen we niet. Dus onze afspraken bleven altijd op een bepaald niveau hangen. Ik denk dat het leeftijdsverschil (40 jaar verschil) hierbij een rol speelt. Het lijkt alsof we niet op één lijn zitten wat betreft activiteiten, zoals samen naar het theater gaan. Misschien hebben we gewoon compleet andere interesses.” (masterproefinterview 20 – zonder de aanwezigheid van KZ buddy)

Een andere belangrijke interpersoonlijke factor die een valkuil of uitdaging kan vormen, is het **verschil in trajectverwachtingen**. Dit kan verschillende aspecten omvatten, waaronder:

- het verschil in de nood aan frequentie van afspraken;
- het hebben van enkel praktische hulpbehoeften als kanszoekende buddy;

KB buddy: “Bij een andere vrouw was het duidelijk dat ze enkel praktische hulp zocht. Ze dacht dat het een organisatie was die af en toe iets zou betalen. Ze had nauwelijks tijd en was altijd haastig vertrokken. Dit was een situatie waarin het moeilijk was om een oplossing te vinden.” (focusgroep met KB buddy’s)

KB buddy: “Mijn buddy was een 21-jarige vluchteling die verwachtte dat ik met hem mee zou gaan naar OCMW en naar appartementen zou kijken. Ik probeerde uit te leggen dat dit niet de bedoeling was, maar hoe meer hij dit begreep, hoe minder contact er was tussen ons. Hij was al vier jaar bezig met het krijgen van familie hier en zocht een huis voor hen. Ze zijn inmiddels hier. Hij vroeg me om met hem te bellen en dergelijke. Ik zei dat dat niet de bedoeling was, maar dat ik wel kon helpen als hij dat wilde. Hoe meer hij besepte dat ik die specifieke hulp niet kon bieden, maar eerder een sociaal aspect bood, hoe minder contact er was. Uiteindelijk vond hij werk en een huis.” (focusgroep met KB buddy’s)

- het **als kansbiedende buddy vooral oplossings- en resultaatgericht zijn en reddend** willen werken, of **te hoge verwachtingen** hebben naar de kanszoekende buddy. Sommige kansbiedende buddy’s zijn zich heel bewust van het feit dat dit een belangrijk struikelblok kan zijn;

KB buddy: “Nee, dat (hem uit het isolement halen door verschillende activiteiten aan te bieden) was niet duidelijk, en ik denk dat dat bij iedereen die bij ons begonnen is, niet duidelijk was. Maar we hebben dat een paar keer tijdens interviews kunnen bespreken, van: we hebben veel te veel verwachtingen. En Theo zei dan altijd: je mag geen verwachtingen hebben. Dat was voor ons moeilijk, want wij waren gestart met een doel: wij wilden iets bereiken. En als je dan ineens niets meer mag bereiken, is dat heel moeilijk. Maar je ziet dat die aanpak, denk ik dan, door iets los te laten, dat dan ... als dat in iemand zit. Dat dan toch komt.” (af rondingsgesprek 3)

Interviewer: “Misschien ook, wat je in het begin zei: geen verwachtingen hebben ten opzichte van je KZ buddy?”

KB buddy: “Ja, daar had ik het wel moeilijk mee, want ik zie perfect wat hij zou kunnen doen om uit de miserie te geraken. Maar wie ben ik om dat te zeggen? Dus ja, dat moet je gewoon laten vallen, ook al is dat het moeilijkste aspect aan mijn kant van het buddieschap.” (masterproefinterview 15 - zonder aanwezigheid van KZ buddy)

Interviewer: “Hadden jullie verwachtingen naar elkaar toe?”

KZ buddy: “Nee. Dat is het slechtste wat je kunt doen ... Als jij verwachtingen gaat hebben naar een persoon toe, niet alleen zal de teleurstelling groot zijn, maar ook gewoon, je gaat niets meer verwachten. En dat is niet de bedoeling van een traject zoals deze. Dat je echt iets verwacht van een persoon.” (masterproefinterview 16)

6.4.3.4 De wijze waarop een vroegtijdig buddytraject wordt afgesloten

De beëindiging van een buddytraject kan op diverse manieren plaatsvinden. De kansbiedende buddy kan ervoor kiezen om de stopzetting aan te kondigen via een sms-bericht, of door ATK op de hoogte te stellen van de wens om te stoppen, waarna ATK dit registreert en contact opneemt met de kanszoekende buddy.

KB buddy: "Ik heb eerst ATK gebeld en de problemen uitgelegd. Ze gaven advies aan zowel haar (KZ buddy) als aan mij. Ondanks dat ze aangaf dat ik bepaalde zaken had moeten vertellen, veranderde er aan haar kant niets. Na opnieuw contact op te nemen met ATK om te stoppen, suggereerde ik dat ze misschien beter iemand met kinderen kon krijgen. Het voelde altijd eenzijdig (altijd nemen nemen), met weinig positieve feedback van haar kant. ... Ik hoop dat ze een nieuwe buddy heeft gekregen. Als dat niet het geval is, zou ik het jammer vinden dat het stopt omdat ik gestopt ben." (focusgroep met KB buddy's)

Een andere manier waarop een buddytraject vroegtijdig kan eindigen, is wanneer de kanszoekende buddy niet meer lijkt te reageren op berichten van de kansbiedende buddy en/of ATK, of wanneer de kanszoekende buddy zelf contact opneemt met ATK om aan te geven dat hij of zij wil stoppen. In zo'n geval zal ATK vervolgens telefonisch contact opnemen met de kansbiedende buddy om de beëindiging van het traject te bespreken.

Uit de focusgroep met KB buddy's:

KB buddy: "De laatste keer heb ik sms'jes gestuurd, maar geen reactie ontvangen. Vervolgens heb ik ATK gebeld, maar zij konden hem (KZ buddy) ook niet bereiken."

KB buddy: "Drie dagen nadat ik had gebeld, ontving ik een telefoontje van ATK waarin werd aangegeven dat ze het contact wilde beëindigen. Ik was verbaasd, omdat ze had aangegeven dat het niet voldeed aan haar verwachtingen (ik woonde in hetzelfde dorp als haar ex en ze had iemand jonger verwacht). De redenen die ze gaf, vond ik niet overtuigend. Ze had beloofd me meer uitleg te geven, maar tot op heden heb ik deze niet ontvangen."

KB buddy: "Ja, mijn buddy heeft zelf gerealiseerd dat verdere voortzetting geen zin meer had. Hij heeft ATK vervolgens gecontacteerd om het stop te zetten, waarna ATK mij heeft gebeld. We hebben nog via WhatsApp gecommuniceerd."

Tijdens de focusgroep deelden meerdere kanszoekende buddy's dat ze openstonden voor een nieuwe buddy en dat ze na het stopzetten van het traject een **succeservaring hadden gehad met een andere kansbiedende buddy**. Dat wordt bevestigd door informatie uit de gesprekken, waaruit blijkt dat enkele kanszoekende buddy's eerder een buddytraject hebben gehad dat minder succesvol was, maar dat ze nu een goede relatie hebben met hun huidige kansbiedende buddy.

KZ buddy: "Voor mij voelde het belangrijk om opnieuw een buddy te zoeken, ondanks de eerdere stopzetting. Het kostte wat tijd om de vorige ervaring te vergeten en een nieuwe plek te geven, maar ik wilde het een kans geven. Ik ervaarde een sterke behoefte aan hulp en wilde echt mijn gevoel van eenzaamheid verminderen. Daarom heb ik bewust besloten om opnieuw voor een buddy te kiezen." (focusgroep met KZ buddy's)

KZ buddy: "Ik ben eigenlijk wel tevreden. ... Hij (KB buddy) was de tweede buddy die ik had. De eerste buddy, ik voelde dat dat niet goed zat. Ik durf dat ook zeggen. ... Dan hebben ze geluisterd naar wat ik zocht, een beetje. En toen ben ik eigenlijk bij hem terechtgekomen. Hij heeft me ook leren kennen zoals ik echt ben, als 'franchement'. ... Ik ben eigenlijk een overlever geweest. ... Ik heb eigenlijk een heel mooie reis gehad met hem tot nu toe." (af rondingsgesprek 7)

6.5 Persoonlijke veranderingen door een succesvol buddytraject

6.5.1 Veranderingen voor de kanszoekende buddy

Volgens een meta-analyse van Van der Tier & Potting (2015) blijkt dat buddytrajecten diverse waardevolle opbrengsten kan opleveren voor de kanszoekende buddy (cf. 2.3 Verwachte effecten op de kanszoekende buddy). Allereerst zijn er **psychologische** voordelen, zoals een versterking van zelfvertrouwen, weerbaarheid en een positievere stemming. Daarnaast worden **sociaal-communicatieve** winsten waargenomen, waaronder het ontstaan van meer positieve relaties en het gemakkelijker leggen van contacten met anderen. Op het gebied van **persoonlijke ontwikkeling** tonen de resultaten een toename van het vertrouwen in de eigen toekomst, een versterking van discipline en een verbeterde motivatie voor opleiding of werk. Tot slot wordt **horizon-verbreding** genoemd als een opbrengst, met het ontwikkelen van nieuwe interesses en een verruiming van de leefwereld als positieve effecten.

6.5.1.1 Psychologische opbrengsten

Uit de kwalitatieve analyse blijkt dat er duidelijke psychologische opbrengsten zijn, zoals een **toename van zelfvertrouwen en een versterking van de weerbaarheid**.

KZ buddy: "Ik heb gewoon meer grip over mijn leven. Ik voel een sterker verantwoordelijkheidsgevoel."

Interviewer: "Over je eigen leven? In andere situaties?"

KZ buddy: "Over werk. Over belangrijke zaken. Zelfs als het soms wat minder gaat, probeer ik me er weer op te focussen."

KB buddy: "Je laat het niet meer varen, hè? Voorheen, die vermoeidheid, dat was voor jou vaak een reden om het op te geven. Ik denk dat je bedoelt dat je nu meer verantwoordelijkheid neemt. Je bent er op tijd op je werk en belt niet meer met: "Ik voel me niet goed." Daarin ben je echt gegroeid."

Interviewer: "Geweldig, zeg. Hoe zijn deze veranderingen tot stand gekomen? Er zal waarschijnlijk niet één reden zijn, maar ..."

KZ buddy: "Ik denk gewoon dat het een zaak is van zoeken. Om niet te veel in mijn hoofd te zitten. Altijd proberen bezig te zijn. Ik onderneem iets."

Interviewer: "Heb je dat ook gedaan voordat je hem leerde kennen?"

KZ buddy: "Veel minder. Het was ook mentaal moeilijk. Het belangrijkste dat ik heb geleerd, is om met stress om te gaan."

Interviewer: "Heb je dat van hem geleerd? Hoe heb je dat geleerd?"

KZ buddy: "Soms heb je gewoon een duntje in de rug nodig. Dat is natuurlijk heel belangrijk."

Interviewer: "En kreeg je dat van hem?"

KZ buddy: "Zeker, dat is zeker waar." (af rondingsgesprek 1)

KZ buddy: "Vroeger steunde ik meer op anderen. Ik vroeg alles aan anderen. Als ik zelf iets voelde, wilde ik dat niet begrijpen. Als mijn hart nu zegt dat ik in mezelf moet vertrouwen, dan doe ik dat. Vroeger was dat vertrouwen op anderen en dat ging vaak mis. Nu zeg ik tegen mezelf: "Luister eerst naar jezelf en dan naar anderen". Als het fout gaat, is het je eigen schuld." (af rondingsgesprek 4)

KZ buddy: "Laat ons zeggen: terug naar mezelf komen. Mijzelf omarmen. Mezelf weer leren waarderen en appreciëren. Dat soort dingen. Maar daar was ik al een tijdje mee bezig. Ik moest iemand vinden die in dat plaatje paste, die meeging in mijn groeiproces ... Ik wilde op een serieuze manier met mensen omgaan die rondom mij waren ... en toen heb ik hem (KB buddy) leren kennen. Hij was heel bedeesd ... We hadden veel raakvlakken. Ik heb ook heel veel respect voor hem gekregen. Ook dingen die ik van mezelf herken ... Het is voor mij tot nu toe een mooie reis geweest ..." (af rondingsgesprek 7)

KB buddy: *“Gaandeweg, en dan spreek ik pas na ... wanneer was dat, als jij ineens zei dat je ging solliciteren. Ze had voordien nog nooit echt gewerkt. Maar op een avond, of wanneer we nog eens samenkwamen, vertelde ze me dat ze had gesolliciteerd. En ik schrok me een hoedje. En ik vond dat geweldig, natuurlijk. Toen ze me ook vertelde dat ik haar daartoe had geïnspireerd of geholpen om dat te durven doen, om in zichzelf te geloven - want dat heb je nodig om dat te durven doen - begon ik wel te geloven dat ik daar een stuk aan had bijgedragen, dat ze wat meer geloof in zichzelf had gekregen. Het feit dat ik dat begon te geloven, deed mezelf ook heel veel deugd. Omdat je dan, los van de leuke contacten die we hebben, merkt dat er iets meer is dan dat.”* (af rondingsgesprek 14)

KB buddy: *“Ik heb haar wel zien veranderen. Ik denk dat het ondernemende in haar zat, van jongs af aan. Anders zou ze ook niet naar België zijn gekomen, helemaal op eigen bontje. Maar dat was een beetje weggedrukt door omstandigheden, misschien wel de laatste tien jaar. Nu zie ik haar wel weer meer zeker van zichzelf zijn. Ze durft meer, en ze neemt meer haar plaats in, waar ze volledig recht op heeft. Ze regelt zaken met leveranciers en aannemers veel zelfverzekerder. Haar administratie doet ze nu ook veel beter.”* (af rondingsgesprek 16)

KZ buddy: *“Bij mijn ex werd er nooit iets positiefs gezegd. Maar zij (KB buddy) zegt regelmatig dat ik goed bezig ben en dat ik veel goede stappen heb gezet. In zo'n korte tijd ben ik al zoveel vooruit gegaan. Zij zegt positieve dingen tegen mij. Dat helpt inderdaad wel voor mijn zelfbeeld.*

KB buddy: *“En ja, het is ook waar, het klopt ook.”* (masterproefinterview 12)

6.5.1.2 Sociale en sociaal-communicatieve opbrengsten

De sociaal-communicatieve winsten worden ook duidelijk weerspiegeld in de gesprekken. Kanszoekende buddy's laten **verbeteringen zien in hun communicatiestijl en taalvaardigheden**, zoals het versterken van het gebruik van de Nederlandse taal of het rustiger en constructiever verwoorden van meningen, gedachten en gevoelens.

KB buddy: *“... Maar het was altijd hetzelfde verhaal, en dat is: ze willen mijn kinderen afpakken, ze hebben dat verkeerd gedaan, ... En dat het nu wel af en toe wat meer, in plaats van een gigantische strijd, meer een - oké, we zitten daar mee, we kunnen daar niet omheen, en dat je daar tactischer eigenlijk mee omgaat. In plaats van iedereen de hele tijd met de vinger te wijzen en tegen te roepen, ga je daar constructiever mee om. Ik denk dat dat noodzakelijk is, en het is heel goed dat het constructiever verloopt. Want al die mensen, ja, dat is gewoon hun job om je te helpen met iets. Als je die uitscheldt, dan gaat dat natuurlijk lastig worden.”* (af rondingsgesprek 5)

KZ buddy: *“Ik ben gematigder geworden. Dat was ook een van mijn intenties. Dat was de bedoeling ook ... Ik was een beetje in de overlevingsmodus geraakt. Dan moest ik defensief reageren. Ik had zoveel meegemaakt dat ik mensen durfde afschrikken met verhaal geweld om duidelijk te maken dat ze met mijn gevoelens speelden. Ze hebben me zoveel aangedaan ... Ik heb mijn weg moeten vinden om gematigder te zijn, in verschillende stappen. Niet dat ik ruzie maakte ... ik had geen grijze zone meer.”* (af rondingsgesprek 7)

KZ buddy: *“Ja, de manier waarop ik dingen aanpak en hoe ik met mensen omga, is veranderd. Normaal gesproken, als iemand die ik niet ken me op straat aanspreekt, loop ik gewoon door. Nu luister ik eigenlijk een beetje, kijk wat ze willen. En dan zie ik wel hoe ik daarop reageer. Normaal gesproken, zoals ik al zei, liep ik weg als ze echt opdringerig werden. Dan liet ik merken dat ik niets met hen te maken wilde hebben ... Ik heb al heel veel shit meegemaakt, dus ik denk dat ik tenminste weet hoe alles in elkaar zit, dat is wat ik mezelf probeer wijs te maken, denk ik. Ik weet ongeveer hoe alles werkt, maar ik ga er niet op de juiste manier mee om. Daar heeft zij (KB buddy) me wel bij geholpen. Nu besef ik*

dat ik op andere manieren met mensen kan praten en dingen kan doen dan de manieren die ik in het verleden gebruikte. Daarmee heeft ze me echt veel geholpen. Ja, ja.” (masterproefinterview 16)

KZ buddy: “Ja, ik vond het echt heel waardevol voor mijn Nederlands, maar ook voor mijn sociale leven, en zelfs voor het behalen van mijn rijbewijs voor de auto, ... Ik denk over alles, want ja ... Zoals ik al zei, ik kende niet veel mensen in Antwerpen, echt zo’n Belgische persoon. Dus voor mijn sociale leven, voor de cultuur, ik vertrouwde altijd op hem.” (masterproefinterview 18)

Daarnaast **verbreedde hun sociaal netwerk en verbeterden hun sociale vaardigheden**. Uit de gesprekken komt ook naar voren dat sommige kanszoekende buddy’s nu meer grenzen durven aangeven in relaties, waarbij assertiviteit op de voorgrond staat. Meer specifiek durven ze nu vaker ‘nee’ te zeggen en hulp te vragen, iets waar ze eerder moeite mee hadden.

KB buddy: “Ze sprak in het begin over het gebrek aan vrienden en het beperkte sociale contact, vooral met mensen uit de hulpverlening. Maar in onze recente gesprekken hoor ik je vaak praten over afspraken met vriendinnen, plannen om te dansen of samen te winkelen. Die positieve veranderingen en het enthousiasme waarmee je spreekt over je sociale activiteiten zie ik als veranderingen.” (af rondingsgesprek 2)

KZ buddy: “Ja, vroeger durfde ik mijn mond niet open te doen voor iets. Nu durf ik al eens zeggen: “Zeg, dat bevalt me niet”, of: “Je doet niets” ... Maar aan de telefoon is het vreselijk. Ik lijk precies een kinderstemmetje te hebben. Vroeger durfde ik nooit bellen naar mensen die ik niet kende. En dat probeer ik nu toch: nu moet ik eens durven, kinderstem of niet. En dat is dankzij ATK. Hierdoor heb ik ook meer mensen in mijn buurt leren kennen. Vroeger ging ik er niet naartoe. Nu durf ik ... Gisteren had ik zijn om naar buiten te gaan, en de dame in de flat zei: “Hier, kom even bij ons zitten”. Dat durfde ik vroeger ook niet, en nu wel. Nu wel. Maar vroeger: oh, oh, oh. ... Mensen een goede dag zeggen: Oh, nee. Nu heb ik meer vertrouwen in mezelf. Minder denken van: hoe zullen ze reageren. Vroeger zat ik echt in een hoekje. Nu durf ik al meer. Nu durf ik ook al meer opkomen tegen mijn moeder. Vroeger was het: ja, mama, nee, mama. Ik bleef ... met een slecht gevoel over mijn moeder. Nu durf ik al eens zeggen: “Stop ermee”. Wat assertiever zijn tegen mijn moeder. ... En voordat ik aan dat project begon, durfde ik dat niet. ... Het is wel zo dat ik nu makkelijker durf te zeggen tegen mijn mama, “Mama, nu ga ik wel eens iets alleen doen”. Vroeger deed ik dit niet, dan nam ik haar eigenlijk altijd mee. Dan was het een last die aan je hing. Nu kan ik makkelijk wel eens zeggen, “Mama, ik ga nu dat doen”. Dan is ze wel eens slecht gezind of begint ze te wenen, dat doet ze dan, maar ja. Ik durf het nu wel. Dat komt wel door haar (KB buddy). Zij zei, “Je moet eens doorbijten en zeggen, Ik ga dat nu wel doen”. En dat durf ik nu wel.” (af rondingsgesprek 4)

KZ buddy: “Door mijn ervaringen heb ik geleerd dat ik vaak beschadigd ben door anderen, omdat ik te veel vertrouwen en liefde heb gegeven, behalve aan mezelf. Nu ben ik bezig met het omdraaien van die denkwijze. Ik leer om wat meer van mezelf te houden, want pas dan kan ik anderen echt liefhebben. Dat begin ik nu pas door te hebben. Bijvoorbeeld bij mijn zoon, ik ga hem niet loslaten, maar ik ga hem wel ruimte geven om zich te ontwikkelen. Ik durf nu al tegen hem te zeggen: “Ik kom deze week niet, want mijn lichaam voelt niet goed aan vanwege de kou”. Op die manier laat ik hem weten dat ik hem niet wegduw, maar dat ik gewoon wat ruimte nodig heb omdat mijn lichaam niet goed meewerkt. En dan zegt hij: “Mama, ik kan voor mezelf zorgen”. (af rondingsgesprek 21)

Door het contact en de steun van de kansbiedende buddy en/of diens netwerk hadden sommige kanszoekende buddy’s **verminderde gevoelens van eenzaamheid**. Een ander cruciaal gevolg is dat de kanszoekende buddy **meer openheid toont naar anderen**, wat voornamelijk toe te schrijven is aan een groeiend vertrouwen in anderen.

KZ buddy: *“Ik merk dat er altijd iemand is om mee te praten en voel me minder eenzaam dankzij mijn buddy. Het feit dat ik minder vaak dingen alleen hoef te doen, helpt mij het meeste. Ook het beseft dat ze altijd voor me klaarstaat, helpt me.”* (masterproefinterview 8)

KZ buddy: *“Veranderd is een groot woord. Als het verandering heeft gebracht, is het eerder een aanvulling geweest van hetgeen wat ik wat miste. Dat is een fatsoenlijke, degelijke babbel met iemand. En weten dat er altijd wel iemand is waar je op kunt rekenen.”* (af rondingsgesprek 11)

KZ buddy: *“Ik heb twee jaar lang een vriendschap opgebouwd met iemand, en ik heb geprobeerd ervan weg te rennen. Het is me niet gelukt. Het mocht niet ... Ja, ik ben erg optimistisch over de toekomst.”* (af rondingsgesprek 14)

KB buddy: *“Ja, ze heeft nu de moed om mensen te ontmoeten, te vertellen. Ik denk dat dat het verschil is. Dat ze nu weet dat er goede mensen zijn en niet iedereen misbruik van haar maakt.”*

Interviewer: *“En wat heb jij haar dan daarmee geholpen?”*

KB buddy: *“Ik heb haar laten zien dat ik haar leuk vind en dat ze kan”*

KZ buddy: *“Dat was de eerste keer, de verbinding was er. Dus als je iemand ontmoet die je niet leuk vindt, dan zijn het niet de gevoelens, hoe ze het ook proberen.”*

Interviewer: *“En omdat jullie ervaring zo goed was, durfde jij meer met andere mensen dan?”*

KZ buddy: *“Nu ja, ik probeer het. Ik probeer het echt.”* (masterproefinterview 17)

KZ buddy: *“Ik denk openheid. Dat er mensen zijn die een heel warm hart hebben ... Dat ze heel open is. Dat ze altijd klaarstaat.”*

Interviewer: *“Heeft dat jou anders doen kijken naar jouw eigen situatie?”*

KZ buddy: *“Ja, ik denk van wel, dat er mensen zijn die mijn situatie begrijpen, al is dat ingewikkeld. Mensen die daarvoor openstaan ...”* (af rondingsgesprek 19)

6.5.1.3 Persoonlijke ontwikkeling

Op het gebied van persoonlijke ontwikkeling merken we op dat kanszoekende buddy's **meer vertrouwen krijgen in hun eigen toekomst** en hoopvoller worden. Hiermee samenhangend werd waargenomen dat kanszoekende buddy's opnieuw gemotiveerd raken voor opleidingen of werk en zelf weer kansen zagen.

KZ buddy: *“Voor mijn opleiding Humane wetenschappen dat ik aan het volgen ben in het volwassenenonderwijs, om mijn diploma secundair te halen. Dat gaf me wel, ja, ook zij moedigt mij aan met “Je gaat dat kunnen en dat gaat je lukken” dan denk ik als zij dat zegt, dan zal dat zo wel, niet dat ik mijn eigen ... Maar dat geeft toch een zekere aanmoediging of een zekere bevestiging. Ook omdat dat iemand is van buitenaf, snap je? Iemand dichterbij jou, die zegt, zoals mijn zoon “Mama, je gaat dat kunnen”. Dan denk ik goed dat ze dat zeggen. Maar als dat dan iemand is van buitenaf, dan denk ik “Tiens” ...”* (masterproefinterview 3)

KB buddy: *“Als je zegt dat je gelukkiger bent, heeft dat deels te maken met je toekomstbeeld en het feit dat je eigenlijk al een belangrijke stap in de richting van dat toekomstbeeld hebt gezet. Hierdoor krijg je het gevoel dat je al vooruitgang boekt en verwacht je nog verdere groei, wat zorgt voor een gelukkiger gevoel, denk ik.”*

KZ buddy: *“Ja, absoluut.”* (af rondingsgesprek 14)

KB buddy: *“Want inderdaad, na een goed jaar, ongeveer halfweg het buddieschap, hebben we op een gegeven moment aan de Rooseveltplein gezeten, en hebben we een gesprek gehad van een kwartier over praktische dingen. Hij stelde de vraag van: “zeg, als ik nu in België mag blijven, en ik werk, zal ik dan een auto kopen of zou ik een brommer kiezen? Waar ga ik wonen?” Dat zag ik misschien wel evolueren, waar je in het begin inderdaad niet mee bezig was.”* (af rondingsgesprek 17)

KB buddy: *“Hij spreekt nu beter Nederlands dan twee jaar geleden. We kunnen gemakkelijker een gesprek voeren. Ik merk ook dat hij minder stress ervaart. Het is fijn om dat te zien. Bij hem zie ik nu ook meer zelfvertrouwen om vooruit te kijken en te praten over de toekomst. Hij wil later zelf een restaurant en een huis voor zichzelf en zijn gezin. In het begin spraken we niet over die dingen, toch?”*

KZ buddy: *“... Ik ben nog niet helemaal bij het begin, maar ik wil graag binnen het restaurant werken. Ik hou van koken. Na deze week begin ik met een opleiding ... Ik werk graag in een restaurant.”* (af rondingsgesprek 18)

KZ buddy: *“Ik wil echt mijn angsten aanpakken, zoals de angst om de trein of tram te nemen. Dit jaar wil ik echt zeggen: “we gaan ervoor”. Ik ga proberen die angsten los te laten, en als ik serieus begeleid word, dan zal me dat lukken. Ik wil naar de zee, ik wil ook eens ergens anders naartoe. Ik zit hier al te lang, ik ken Antwerpen al goed genoeg. Ik wil echt een keer reizen.”* (af rondingsgesprek 21)

Sommige kanszoekende buddy's kregen ook **meer zelfkennis** doorheen het buddytraject.

KZ buddy: *“Ik heb ook veel jaren verlatingsangst gekend. Ik ben altijd gewoon geweest om in de steek gelaten te worden voor niks eigenlijk ... Ik heb ook altijd moeilijkheden ... De laatste tijd niet meer eigenlijk. Ik weet nu voor mezelf dat ik het goed bedoel. Ik zal nooit iemand willen kwetsen.”* (af rondingsgesprek 7)

KZ buddy: *“In de conversaties dat we hebben gehad heb ik heel veel kunnen zien in andere perspectieven, wat ik eigenlijk nooit heb kunnen doen. Echt de basisdingen, eerlijk gezegd. Hoe mijn leven zou moeten zijn en hoe ik mij zou moeten gedragen als volwassen persoon. Daar heb ik eigenlijk meer uit gekregen dan uit mijn eigen familie, eerlijk gezegd.”* (masterproefinterview 16)

6.5.1.4 Horizon-verbreding

Tot slot merken we ook dat er horizon-verbreding plaatsvindt bij sommige kanszoekende buddy's, doordat ze **een nieuwe, genuanceerde en verbrede kijk** op het leven hebben ontwikkeld.

KZ buddy: *“Ik ben niet mindervaardig, snap je? Dan begin je zo en denk je ‘Tiens’ en dan begin je andere mensen te observeren en dan denk ik “Ja, ik moet niet onderdoen”. Maar als dat een thema is dat in je leven heeft gespeeld en je komt dan eigenlijk tot de realisatie dat dat niet meer is, dan zie je dat wel zo van “Ah ja”. Dus dat zijn allemaal dingen waarvan ik denk dat valt op. Ik ben heel vaak ook met mezelf bezig, gewoon met mijn proces van waar kom ik en naar waar wil ik? En wat kom ik dan tegen? Of wat zijn mijn spiegels? Wat gebeurt er als ik op iets bots? Of een trigger? Wat zeg ik dan? Wat herken ik, wat herken ik niet? En als je vanuit een andere bril kijkt naar de dingen, niet alleen vanuit uw wereld, maar soms ook vanuit iemand anders zijn wereld, dan merk je toch wel dat dat soms helemaal iets anders is dan dat je er je bij voorstelt ...”* (masterproefinterview 3)

KB buddy: *“De veranderingen zijn beperkt momenteel, maar het was al snel duidelijk dat wij absoluut niet dezelfde persoon zijn. Elkaars tegenpolen zou ik het niet noemen, want er is wel vertrouwen, maar het is wel duidelijk dat we heel verschillende karakters hebben. Ik kreeg vrij snel de feedback “Het is goed dat jij zo bent, want ik ben dat totaal niet”. Het is goed voor haar om een ander perspectief te hebben. Dus op dat vlak denk ik wel dat het de kans was, of nog steeds is, voor haar om uit haar comfortzone te*

komen en een ander perspectief te ervaren. Ja, dat denk ik wel. Als je in een gesprek verzgeld raakt waarbij ervaringen worden uitgenisseld, refereer je naar je eigen netwerk of omgeving waar het wel vlot verloopt. Door er te zijn en gewoon je eigen beleving te delen, kun je laten zien dat niet alles problematisch hoeft te zijn ... Het is een beetje zoeken naar normaliteit, ook al is niets normaal vandaag de dag, maar je kunt laten zien dat het niet onmogelijk is.” (masterproefinterview 5 - zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KZ buddy: “Ik heb eigenlijk niet zoveel mensen rond mij. Ik ben altijd geïsoleerd gebleven. Maar dan probeer je zo op uw eigen manier ... En ik voel dat ik teleurgesteld was dat mensen hun woord niet houden. Ik heb ook moeten leren terug op mijn eigen kracht te komen. En zelfreflectie. Niet dat ik iemand nodig heb, want je moet het zelf doen. Niet dat de mensheid niet belangrijk is. Jawel. We zijn samen, maar toch ... Je blijft geïsoleerd door mensen ... Het zijn soms kleine dingetjes. Als ik met hem (KB buddy) omga, hij spreekt ... En dat vind ik ook plezant voor mezelf, dat ik terug die openheid heb. Ten eerste om mezelf te aanvaarden. Ook die angst ... dat heb ik van hem geleerd, door inderdaad de situatie te aanvaarden zoals ze is, en op een andere manier daarmee om te gaan. Dat is ook zijn kracht ... eigenlijk zijn wij een heel mooie match.” (af rondingsgesprek 7)

KZ buddy: “Zeker, als ze (KB buddy) advies geeft over mijzelf of mijn kinderen, dan schrijf ik dat op in een schriftje. Op moeilijke momenten bekijk ik dat weer en realiseer ik me dat ik de dingen anders moet bekijken.”

Interviewer: “Dus vooral inzichten en steun.”

KZ buddy: “Precies, ik bekijk dingen dan op een heel andere manier. Zo denk ik bijvoorbeeld altijd aan het voorbeeld van een stuk van 50 cent en een stuk van 1 euro, of 2 euro.”

KB buddy: “Ja, ik probeer soms dingen visueel uit te leggen. Ze heeft al veel hulpverleners gehad en lijkt steeds een bepaald type aan te trekken, maar waar ze ook last van heeft. Ik vertel haar dan: stel je voor, een stuk van 1 euro en een stuk van 2 euro, elk met een voor- en achterzijde. Je kunt de voorkant van het ene stuk niet combineren met de achterkant van het andere. Dus als je voor een bepaalde hulpverlener kiest en je waardeert bepaalde aspecten ervan, moet je ook de mindere kanten erbij nemen.” (af rondingsgesprek 23)

Daarnaast werden er ook **nieuwe activiteiten ondernomen en interesses ontwikkeld**. De onderstaande voorbeelden laten zien dat veel kanszoekende buddy's hun **grenzen hebben verlegd en meer durf tonen** in hun leven door nieuwe ontdekkingen te doen of **zelf initiatief** te nemen en dingen aan te pakken.

KZ buddy: “... Ook op het gebied van cultuur wil ik al lang eens naar een museum of bepaalde activiteiten ondernemen. Maar financieel lukt dat niet altijd. En omdat je niet echt in die wereld verkeert, ken je er ook niet veel van. In het begin zijn we eens naar het museum geweest, dat was echt leuk. Slechts één of twee kamers, want het was niet groot, maar het was wel leuk. Op die manier maak je op een andere wijze kennis met dingen. Dan denk ik dat het je geest of kennis verruimt van “Oh, dat bestaat ook”. Soms leef je namelijk alleen maar in datzelfde wereldje en heb je niet de mogelijkheid om te ontdekken wat er daarbuiten is. Wat leeft er achter die bubbel? Als je genoeg geld hebt of financiële mogelijkheden, zeg je: laten we naar het theater, de opera of het museum gaan. Maar als je een toegangsprijs moet betalen, was het laatst voor het toneel geloof ik 35 euro voor de goedkoopste plek of 50 euro. Maar als je met vier bent, is dat al meteen 200 euro, en iemand die geen geld heeft, gaat daar geen geld aan uitgeven. Dus mis je vaak dingen. Dankzij die buddywerking, vind ik het een goed iets dat wij ook soms gratis kaarten krijgen of goedkopere tarieven, zodat je nieuwe dingen kunt ontdekken.” (masterproefinterview 3)

KB buddy: *“Ik vind jouw Finlands verbaal echt interessant. Het is misschien niet helemaal goed afgelopen, maar het feit dat je die kans hebt gekregen, en ook hebt genomen, om drie maanden naar Finland te gaan, dat is echt bewonderenswaardig. Niet iedereen doet dat.”*

KZ buddy: *“Ik kon eigenlijk alleen gaan, maar uiteindelijk heb ik een vriend weten te overtuigen, omdat ik wist dat natuur ook echt zijn interesse had.”*

KB buddy: *“Ik vind het toch knap om zomaar daar naartoe te stappen, zonder precies te weten wat je te wachten staat ...”* (masterproefinterview 16)

Een ander belangrijk aspect is dat kanszoekende buddy's ook **meer durven naar buiten te komen**, wat resulteert in minder isolement en meer integratie in de maatschappij. Deze bevinding kwam ook aan bod in de kwantitatieve analyse, waaruit bleek dat tijdens het buddytraject de deelname aan het maatschappelijk leven, met name de frequentie van afspraken buiten de deur (exclusief buddycontacten), toeneemt (cf. sectie 5.3.3.4 deelname aan het maatschappelijk leven).

KZ buddy: *“Ja, ik durf gewoon meer, ook een beetje. Een beetje meer naar buiten gaan, en zo. ... Dat is al heel wat, vind ik toch.”*

KB buddy: *“Ik heb haar eigenlijk zien openbloeien, als ik het zo mag zeggen. Ze is een heel mooie persoon. Ze heeft ook een heel mooie persoonlijkheid. Een heel warme persoonlijkheid. Ze heeft, zoals ze zelf ook verwoord heeft, veel dingen aangedurfd de laatste maanden, jaren. Ik weet inderdaad dat de eerste ervaring met de trein een uitdaging was. We hebben het ook goed besproken op voorhand. Maar ze heeft zelf heel veel stappen gezet, om tot Mechelen te geraken. Van Antwerpen tot Mechelen is er een parcours, letterlijk en figuurlijk. Ik ben heel blij om dat samen met haar te mogen meemaken, om haar effectief zelfvertrouwen te zien krijgen. Ik ben eigenlijk heel blij dat we elkaar ontmoet hebben, en dankbaar voor het parcours dat we samen hebben afgelegd, want het is een gedeelde vriendschap en heel mooie momenten.”* (af rondingsgesprek 2)

KZ buddy: *“... Ik vermeed contact met mensen. Ik had vooral schrik, denk ik, om teleurgesteld te worden door anderen. Want dat gevoel had ik nog wel een beetje. Dat mensen soms vriendelijk zijn, maar ik me afvraag of ze het echt menen. Ja, dat speelde nog steeds. Nu heb ik wel weer meer interactie met de buitenwereld. Onlangs ging ik winkelen en ik had veel te veel gekocht. De dame zei toen: “Laat dat maar staan, kom morgen de rest maar halen.” Dat zijn momenten waarop mensen vriendelijk zijn. Bijna was ik vergeten dat mensen vriendelijk kunnen zijn. Ik geloofde er niet meer in. Soms kom ik nog mensen tegen waarvan ik denk: wat bedoelt die nu eigenlijk. Maar nu vind ik dat normaal, terwijl het me vroeger compleet van de kaart zou hebben gebracht. Ik realiseer me dat ik niet iedereen aardig vind, en niet iedereen mij aardig vindt. Dat is nu eenmaal zo.”* (af rondingsgesprek 13)

KZ buddy: *“Voordat ik ziek werd, vermeed ik mensen en ging ik niet graag naar buiten. Ik was bang voor sociaal contact. Als ik toch de straat op moest, voelde ik angst. Toen leerde ik hem (KB buddy) kennen, en daarna mijn vriend en vriendin. Het gezelschap van deze drie mensen hielp me om weer deel te nemen aan het leven. Ik heb twee jaar lang alleen geslapen en wist niet wat ik moest doen. Ik verbleef vooral binnen en durfde niet naar buiten. Nu ben ik wel in staat om naar buiten te gaan, ook door de steun van mijn buddy.”* (masterproefinterview 14)

KZ buddy: *“Ja, ik heb al veel meer kunnen doen dan wanneer ik alleen zou zijn geweest. Bijvoorbeeld naar de muziekschool gaan. Dat zou ik niet hebben gedaan als ik niet wist hoe het daar binnen was en als ik niet met haar kon meegaan. Ik kom ook veel meer buiten en onderneem meer activiteiten. Toen ik hier begon, zat ik veel thuis en voelde ik me wat depressief en zo. Dus mijn doel was gewoon om naar buiten te kunnen gaan en met mensen om te gaan. En dat doen we nu ook.”* (masterproefinterview 21)

6.5.1.5 Geen of weinig verandering

Het is belangrijk om te vermelden dat de hierboven genoemde vaststellingen niet representatief zijn voor de gehele groep kanszoekende buddy's. Sommige kanszoekende buddy's hebben immers **geen of weinig verandering** gerapporteerd. Deze bevinding komt echter enkel aan bod tijdens enkele interviews met masterproefstudenten, gehouden op een moment waarop het buddytraject nog niet was afgerond. De rapportering van geen of weinig verandering kwam niet ter sprake tijdens de afrondingsgesprekken door ATK na succesvolle afronding van het buddytraject.

KZ buddy: "Er is eigenlijk niets wat me onmiddellijk opvalt."

KB buddy: "Nee, zeker niets waarvan ik denk dat ik er invloed op heb gehad. In het algemeen zullen er wel veranderingen zijn geweest gedurende de tijd dat we elkaar kennen, maar dat staat los van dit buddieschap, denk ik." (masterproefinterview 1)

KB buddy: "Heb je het gevoel dat door regelmatig af te spreken tijdens het buddytraject, je meer controle hebt gekregen over je eigen leven? Of niet?"

KZ buddy: "Hetzelfde."

KB buddy: "Wel, ik denk ook niet dat er veel veranderd is." (masterproefinterview 2)

6.5.2 Empowerment

Binnen dit gedeelte richten we ons specifiek op het individuele niveau van empowerment van de kanszoekende buddy, ook wel bekend als *psychologische empowerment*, en de drie verschillende componenten die hiermee samenhangen:

1. **intrapersoonlijke component:** dit omvat het geloof in eigen kunnen en de overtuiging dat men invloed kan uitoefenen op de eigen situatie en omgeving;
2. **interpersoonlijke component:** dit verwijst naar het kritisch bewustzijn van de maatschappelijke mogelijkheden in de omgeving, evenals de vaardigheden en het vertrouwen om deze mogelijkheden te benutten;
3. **gedragscomponent:** dit omvat de actieve betrokkenheid bij de gemeenschap, wat zich kan uiten in deelname aan sociale verbanden, zoals buurtprojecten, maar ook deelname aan educatieve activiteiten zoals opleidingen (ATK, 2021a; Van Regenmortel, 2002a).

Binnen de intrapersonlijke component worden voorbeelden aangehaald waarbij de kanszoekende buddy meer **controle krijgt over zijn leven**. Dit kan zich uiten in een verminderd stressgevoel, het ervaren van meer structuur en rust, en een sterker gevoel van kracht en zelfvertrouwen. Deze verbeterde psychologische toestand kan de kanszoekende buddy aanmoedigen om verschillende stappen te ondernemen (zie de gedragscomponent), zoals het zoeken naar werk of vrijwilligerswerk, het leren van nieuwe vaardigheden, het nemen van de stap om zelfstandig te gaan wonen, het leren van de Nederlandse taal, enz.

KB buddy: "Vanaf januari ben je bij Volvo gaan werken? Ik denk dat je vanaf dat moment meer stabiliteit heeft gekregen. Je voert die strijd al lang, zoals je zelf zegt: kom op, kom op. Je vecht tegen vermoeidheid en dat beetje angst. Maar vanaf januari, toen je met dat werk begon, is het stabiel geworden. Daarvoor was dat anders." (afrondingsgesprek 1)

KZ buddy: "... Op een gegeven moment vroegen ze of ik geïnteresseerd was om vrijwilliger te worden. Ik heb gezegd: "Ik ga er even over nadenken." En dat heb ik toen aangepakt. Meestal zorg ik ervoor dat mensen koffie en thee hebben. Als er al iemand anders voor de koffie zorgt, ga ik naar de deeltast. Dat zijn mensen die spullen binnenbrengen, kleren en van alles. Dan mogen ze iets binnenbrengen en als ze dat doen, mogen ze drie stuks meenemen." (afrondingsgesprek 3)

KB buddy: *“Wat heb ik nog gemerkt? Ik heb gemerkt dat ze onwaarschijnlijk veel goesting heeft om terug iets vast te pakken en terug te beginnen en ... Dat was in het begin ook wel, maar ja, in mijn ogen was er dan wat meer chaos. Nu iets gericht en structureler. Ik heb heel hard gemerkt dat ze ook meer inzicht krijgt in - hoe moet ik dat uitleggen - in omgaan met situaties, met mensen, met dingen die echt niet leuk zijn, om die naast u neer te leggen. Of om u daar dan niet in te verliezen, om dat dan gewoon te laten bedaren ...”* (af rondingsgesprek 5)

KZ buddy: *“Ja, normaal had ik vandaag een afspraak bij Outreach, omdat ik wil leren hoe ik met de computer kan werken, bijvoorbeeld hoe ik een overzicht kan maken en zelf een overschrijving kan doen. Misschien kan ik dat in de bibliotheek doen. In de bibliotheek hebben ze drie computerafdelingen. Daarnaast is er ook Digipunt. Daar ga ik liever naartoe. Ik ben lid van Digipunt, en het is gratis.”* (af rondingsgesprek 9)

KB buddy: *“... Maar natuurlijk, dat komt weer voort uit dat ATK-netwerk, waar we bezig waren met: hoe kunnen we helpen en wat kun jij doen in het vrijwilligerswerk van ATK. Ik herinner me dat we daar toen over spraken. De vorige keer dat ik je zag, had je gemaïld naar ATK omdat je had opgemerkt dat er veel sollicitaties waren. Ik weet niet of je sindsdien nog iets hebt gemaïld, maar ik vond het echt nice dat je dat hebt gedaan ... Ja, dat je daar zo proactief in bent geweest, zelf. Want ik heb daar niets voor gedaan. We hebben er gewoon over gesproken, en jij zei: “Ik ga die een mail sturen”.* (af rondingsgesprek 12)

KZ buddy: *“Intussen is mijn leven niet meer zo stressvol als toen. Al zijn er nog steeds van die momenten, en die zullen er altijd blijven zijn, ik ben namelijk nogal een stresskip. Maar ik weet intussen beter hoe ik met zulke momenten moet omgaan.”* (af rondingsgesprek 20)

Een ander kenmerk van de intrapersoonlijke component van empowerment is het **geloof in zichzelf** en een **positief zelfbeeld**.

KB buddy: *“Zoals ze zelf zegt: veel minder boos. In het begin was ze vaak boos.*

KZ buddy: *“Ja, omdat als ik gelijk heb, dan heb ik gelijk. Als ik ongelijk heb, zal ik dat ook toegeven. Snap je? Maar als ik gelijk heb en ze ...”*

KB buddy: *“Ja, en ik denk ook ... je werd misschien snel boos omdat je ook onzeker was, omdat zoveel mensen boos op je waren, terwijl je nu rustiger bent, van: Ik ben X, en ...”*

KZ buddy: *“Ik ben X en ik ben niet mis.”*

KB buddy: *“Precies”.*

KZ buddy: *“En ik ruik lekker fris (lacht).”* (af rondingsgesprek 10)

KZ buddy: *“Het besef ik dat ik alles zelf moet doen. En dat dat ook wel lukt. Dat is het aspect van zelfstandigheid en daar had ik eerst moeite mee. Nu ben ik er niet meer bang voor.”* (af rondingsgesprek 13)

KB buddy: *“Ik denk dat de zelfzekerheid zeker is gegroeid. Het zelfbeeld is ook zeker gegroeid, hoewel het nog niet torenhoog is. Zeker niet. Maar in vergelijking met het begin en een jaar geleden zou ik zeggen, want het werk dat ze nu heeft sinds december, dat is de kers op de taart, natuurlijk. Dan waren we anderhalf jaar samen, om zo te zeggen.”*

KZ buddy: *(wat verder in het gesprek) “Omdat ik de stappen die ik wilde zetten, heb gezet. Het is een soort van ... ik weet het niet. Ik weet niet hoe ik dat zou moeten uitdrukken? Ik ben blij dat ik contact heb kunnen maken via ATK, een job heb kunnen krijgen die ik wilde. Ik ben gewoon meer gemotiveerd om vooruit te komen en ... ik weet het niet. Ik ben niet meer zo pessimistisch als vroeger. Ik voel me blij. Ik kan het niet anders verwoorden.”* (af rondingsgesprek 14)

Empowerment manifesteert zich niet alleen in een groter vertrouwen in zichzelf, maar ook in een groter **vertrouwen in anderen**, en in het **gevoel van verbondenheid** met anderen en **erbij te horen**, wat onderdeel is van de interpersoonlijke component van empowerment.

KB buddy: "Samen met hem ben ik een keer naar Brussel geweest, een hele dag op stap. Toen we terugkwamen, had ik afgesproken met mijn echtgenoot, mijn dochter en nog iemand anders op een terrasje in Antwerpen. Toen vroeg hij, "Zal ik nog even meekomen?" en ik zei, "Ah ja, dat is goed". Plots zat hij aan een tafel met vier mensen waarvan hij er drie niet kende. Dat was leuk; hij stuurde me later zelfs een berichtje dat het een leuke dag was. Zelf was ik behoorlijk moe na die dag en alle sociale interacties, maar het deed ons beiden echt goed. Hij heeft zich toen in het gesprek gemengd en dat verliep eigenlijk heel goed. Iedereen dacht ook, "Amai, wat een fijne kerel." (masterproefinterview 9 - zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KZ buddy: "Nee, ik ben niet dezelfde. Ik vertrouw mensen nu meer."

KB buddy: "Ja."

KZ buddy: "Maar ik denk, ik ben sterk hè, want ik ben nog hier (lacht)."

KB buddy: "Dat is waar, ja. Maar ik vind wel dat je echt gegroeid bent. Je hebt meer zelfvertrouwen, durft meer dingen. Jouw karakter is nog hetzelfde, maar nu onderneem je meer dan anderhalf jaar geleden."

KZ buddy: "Ja."

KB buddy: "Als ik voorstel om af te spreken, zeg je gewoon ja, dat is goed. Vorig jaar zei je liever niet daar, maar ergens waar ik het ken."

KZ buddy: (lacht). "Ja, dat is wel waar."

KB buddy: "Dus nu durf je meer, je bent sterker." (masterproefinterview 14)

De gedragscomponent van psychologisch empowerment verwijst naar betrokkenheid bij de gemeenschap, participatie in sociale verbanden, constructief gedrag bij nieuwe situaties en het maken van keuzes (Steenssens & Van Regenmortel, 2007, p. 10). Met betrekking tot de gedragscomponent zien we vooral dat de kanszoekende buddy's **meer buitenkomen**. Dat is een grote stap voor mensen die in kansarmoede leven. Zo maken de buddy's samen wandelingen in het park, bezoeken ze musea, gaan ze naar de dierentuin, nemen ze deel aan het zomerfeest van ATK, etc. (*cf.* sectie 6.2.2 Activiteiten). De kanszoekende buddy's verlaten niet alleen vaker hun woning om af te spreken met hun kansbiedende buddy, maar gaan ook vaker zelfstandig naar buiten (*cf.* sectie 5.3.3.4 deelname aan het maatschappelijk leven).

Interviewer: "Is de behoefte aan sociaal contact nog steeds aanwezig, net zoals in het begin?"

KZ buddy: "Nu zorg ik er zelf voor dat ik naar buiten ga en dat ik mezelf voldoende inzet voor alles en nog wat, zodat ik niet alleen ben."

Interviewer: "Is het feit dat je naar buiten gaat ook iets wat is veranderd, dat je nu meer buiten komt?"

KZ buddy: "Ja." (af rondingsgesprek 3)

Uit de gesprekken blijkt ook dat kanszoekende buddy's die zich empowered voelen, **zelf keuzes maken en initiatief nemen**.

KB buddy: "... In het begin hebben we gekeken om die tuintjes, omdat ze interesse had in een tuintje, om daar met andere mensen iets te kunnen doen. Dan heb ik haar ingeschreven op een wachtlijst. We hebben daar niet echt iets positiefs uit gekregen. ... Maar ze heeft wel contact opgenomen met X, om daar in de tuintjes iets te kunnen doen, en ik denk dat ze ook een paar keer is kunnen gaan. Ze heeft toch de stap gezet om ... Ik vond dat heel straf dat ze dat gedaan heeft. Want ik was daar helemaal niet bij betrokken. Ze heeft dat zelf gedaan. En dan toch een keuze gemaakt om bij één van de tuinen in te schrijven." (af rondingsgesprek 4)

KB buddy: "Bijvoorbeeld, je hebt de fietscursus gevolgd dankzij mijn aanmoediging, en dat vond ik heel dapper van je. Nu heb je geen fiets, maar je bent zo'n sterke persoon dat je zelfs vooraan mocht fietsen tijdens de laatste keer! Je was zo trots. En voor je laatste examen Nederlands stuurde ik je een berichtje. Je had een score van 14/20! Geweldig! Om het te vieren, heb je 's avonds couscous gemaakt, iets wat je al lang niet meer had gedaan!" (masterproefinterview 4)

Sommige kanszoekende buddy's geven ook aan dat ze meer **deelnemen aan sociale activiteiten** buiten de buddyrelatie en zich hierdoor meer betrokken voelen bij anderen.

KZ buddy: "Ik zoek gewoon naar manieren om nieuwe contacten te leggen. Nu heb ik een paar extra vrienden gevonden, en ik kan altijd iets samen met hen doen in het weekend. Zo voorkom ik dat ik alleen zit en niets te doen heb ... Het is beter zo, in de weekends." (af rondingsgesprek 1)

Tijdens het buddytraject hebben sommige kanszoekende buddy's ook stappen gezet richting **opleiding, werk of vrijwilligerswerk**. Terwijl sommigen al concrete stappen hebben genomen, zijn er anderen voor wie het idee van werk of vrijwilligerswerk nieuw is en die hier in de toekomst graag mee aan de slag willen gaan.

KB buddy: "Tijdens ons traject, en dan bedoel ik echt pas na ... Wanneer was dat ook afweer? Toen ze plotseling zei dat ze had gesolliciteerd. Ze had voorheen nog nooit echt gewerkt. Maar op een avond, of misschien toen we weer eens samenkwamen, vertelde ze me dat ze gesolliciteerd had. Ik was echt verrast en vond het tof natuurlijk. Toen ze me ook nog vertelde dat ik haar had geïnspireerd of geholpen om die stap te zetten, om te durven geloven in zichzelf en die sprong te wagen, toen begon ik te geloven dat ik daar wel iets aan had bijgedragen. Het gaf me het gevoel dat ze nu wat meer vertrouwen in zichzelf heeft." (wat verder in het gesprek)

Interviewer: "Als ik u vraag wat er allemaal veranderd is, kunt u dat opsommen?"

KZ buddy: "Ik ben niet zo goed met woorden en zo. Dat zou ik niet zo ... Ik denk dat ik ... Ik ben gelukkiger ... Ik heb een job waar ik heel erg blij mee ben." (af rondingsgesprek 14)

Uit de kwantitatieve resultaten blijkt dat de empowerment van de meerderheid van de kanszoekende buddy's toeneemt gedurende het buddytraject (cf. sectie 5.3.1 Evolutie in empowerment scores). Daarnaast tonen deze kwalitatieve bevindingen aan dat er effecten zijn op de drie verschillende componenten van psychologische empowerment: intrapersonaal, interpersoonlijk en gedragsmatig.

6.5.3 Veranderingen in verschillende levensdomeinen

Net zoals bij de impact op empowerment en andere veranderingsprocessen, moeten onderstaande resultaten met de nodige voorzichtigheid worden geïnterpreteerd. Uit de gesprekken bleek namelijk dat niet elke kanszoekende buddy veranderingen heeft ervaren. Sommigen meldden geen verandering te hebben opgemerkt in hun algemene leefsituatie, terwijl anderen wel veranderingen merkten binnen specifieke levensdomeinen, terwijl andere domeinen onveranderd bleven.

6.5.3.1 Dagelijkse of vrijetijdsbesteding

Sommige kanszoekende buddy's hebben opgemerkt dat er veranderingen zijn opgetreden in hun vrijetijdsleven. Sommigen zijn begonnen met **sporten** in clubverband, gaan regelmatig naar de fitness of zijn begonnen met **vrijwilligerswerk**. Anderen hadden al een actieve vrijetijdsbesteding voordat ze aan het buddytraject deelnamen.

Interviewer: *“Zijn er dingen die je nu doet en die je vroeger niet deed in je dagelijkse bezigheden? Hoe breng je je dag door, is dat anders dan twee jaar geleden?”*

KZ buddy: *“Ja, ik ben veel actiever geworden, ik ben vorige maand met fitness begonnen. Op het moment dat ze me bellen om te gaan werken als vrijwilliger, doe ik dat ook. Ik probeer mijn tijd nuttig te besteden en hij heeft me ook wat tips gegeven, zoals probeer eens dit of dat, of ga solliciteren.” (af rondingsgesprek 5)*

KZ buddy: *“Die stress ... ik ben bezig met grenzen te stellen. Ja, ik weet het, ik ben aan het verhuizen, ik ga zelfs ... ik wil zelfs mijn tv wegdoen omdat ik dan meer, dat is ook dankzij mijn zoon, die heeft ook geen tv. En hij zegt tegen me: “Mama, als je die tv zou loslaten, zul je zien hoeveel je kunt doen op een dag of een avond. Dan heb je veel meer tijd.” En dat ga ik doen, Mobilant en ik gaan samen mijn tv wegdoen en dan moeten we zeker goed de vrije tijd invullen. En ook heel gek, ik ga opnieuw sporten.” (af rondingsgesprek 21)*

KB buddy: *“Oh ja, je zou wel zeggen: waarom doe je niets met je vrije tijd, en dit en dat. Maar een gezin onderhouden met drie kinderen is al heel zwaar. En je hebt nog veel pijn enzo, dan moet je nog de moed hebben om nog een hobby te gaan doen. En dan zag ik eigenlijk echt wel voor het moment ...”*

KZ buddy: *“Maar in september zal ik er werk van maken, want ik ga tai-chi doen.”*

KB buddy: *“Dat is goed voor je spieren.” (af rondingsgesprek 6)*

Anderen meldden dat ze **meer structuur** hebben gebracht in hun dagelijkse routine en hun tijd nu **nuttiger en doelgerichter** besteden, wat er ook toe heeft geleid dat ze meer tijd buiten doorbrengen.

KZ buddy: *“Ja, ik vul mijn dag zeker anders in. Hoewel ik nog veel thuis ben, plan ik mijn activiteiten nu bewuster. Ik denk bijvoorbeeld: vandaag moet ik dit en dat halen. Zo ga ik elke dag wel naar de winkel. De ene dag ga ik naar de Carrefour, de volgende dag haal ik bijvoorbeeld schmink bij het Kruidvat. Ik plan elke dag wel iets.”*

Interviewer: *“Was dat eerder niet het geval?”*

KZ buddy: *“Nee.”*

Interviewer: *“Hoe komt dat?”*

KZ buddy: *“Ik vind het nu plezierig om onder de mensen te zijn, om contact te hebben. Vooral om mensen te zien, doe ik dat nu graag. Laatst sprak iemand me in de Carrefour aan: “Heb je me niet gezien in de tram?” Maar die persoon droeg toen een hoofddoek, terwijl ze dat in de Carrefour niet deed. Ik antwoordde: “Nee, ik heb je niet gezien.” Het is eigenlijk best vreemd dat die persoon mij toch had opgemerkt. Dat zette me aan het denken. Ik moet toch wel ergens een indruk achterlaten, anders zou die persoon ook niet aan mij denken. Dat soort dingen.” (af rondingsgesprek 13)*

Voor sommigen is er nog ruimte voor verbetering in hun dagelijkse en vrijetijdsbesteding, terwijl **anderen juist meer behoefte hebben aan rust** dan aan een overvloed aan activiteiten.

Interviewer: *“Wat zou je nodig hebben om tot een negen of een tien te komen?”*

KZ buddy: *“Misschien iets nieuws leren? En een hobby hebben. Zelfstandig een hobby ontwikkelen. Het vinden van een hobby is lastig. Ik weet het niet goed. Een plaats waar mensen veel verschillende hobby's uitoefenen, en je ziet dat, en je wilt dat eens proberen en je vindt het leuk. Dan kun je misschien gemakkelijker gemotiveerd zijn.” (af rondingsgesprek 1)*

KB buddy: *“Heb je niet zoiets van het zou niet slecht zijn als ik nog andere mensen ken waar ik in het weekend iets mee kan doen?”*

KZ buddy: *“Ja, ik krijg de hele week aanbiedingen.”*

KB buddy: *“Maar ga je daar niet op in?”*

- KZ buddy: “Nee.”
- KB buddy: “En wat houd je tegen?”
- KZ buddy: “Pff, ik ben al zolang alleen, dus blijf ik gewoon thuis. Van maandag tot vrijdag ben ik in het ziekenhuis, dus soms rust ik liever uit op zaterdag.”
(wat verder in het gesprek)
- KB buddy: “Ja, zoals vrijwilligerswerk, maar ook dingen die je graag doet om samen met andere mensen te doen. Zoals schaken bij LASO, je deed dat graag en je bent er blijkbaar goed in. Dat heb ik nog niet ondervonden, want we hebben nog niet samen geschaakt. Als het eens slecht weer is, kunnen we dat misschien doen.”
- KZ buddy: “Dat is niet zo moeilijk.”
- KB buddy: “Goed schaken wel. Er zijn ook schaakclubs, bijvoorbeeld, waar je andere mensen ontmoet die graag schaken en waar je kan afspreken, ofwel op vaste dagen, ofwel los van die club. Het kan zijn dat dat op een avond in de week is en dat je zegt: ‘Ik doe dat graag, ik ga daar naartoe.’ Maar dat hoeft niet elke keer. Dat zijn ook van die dingen ...”
- KZ buddy: “Ik moet erover nadenken, nu kan ik niets zeggen.” (masterproefinterview 2)

6.5.3.2 Sociale contacten

De meest opvallende verandering die binnen dit levensdomein plaatsvond, was de **uitbreiding van het sociale netwerk**. Sommige kanszoekende buddy's gaven aan dat ze nu het gevoel hebben dat ze meer mensen om zich heen hebben op wie ze kunnen vertrouwen. Dit kwam doordat ze opnieuw de kracht vonden om contact te leggen met anderen (binnen het empowermentproces), maar ook doordat kanszoekende buddy's de mogelijkheid kregen om kennis te maken met het sociale netwerk van de kansbiedende buddy's. Voor enkele kanszoekende buddy's was deze uitbreiding echter niet nodig, aangezien zij al beschikten over een groot (professioneel) netwerk.

- KB buddy: “Ze (KZ buddy) sprak in het begin over: ik heb geen vrienden, of ik zie bijna niemand, behalve bepaalde mensen, vanuit de hulpverlening. Maar in onze gesprekken, de laatste maanden, zeg je vaak: ja, ik had gisteren afgesproken met een vriendin, of ik ga volgende week met een vriendin of met iemand dansen, of ik ben gisteren met iemand gaan shoppen. En dat zijn voor mij wel positieve veranderingen, of het enthousiasme waarmee je spreekt over: ik heb dit gedaan met die vriendin, of ik sprak met die vriendin. Dat zie ik persoonlijk als veranderingen.” (af rondingsgesprek 2)
- KZ buddy: “Ik denk dat onze vriendschapsband echt sterk is, en ook met X, zijn vriendin, hebben we een goede relatie.”
- KB buddy: “Absoluut.”
- KZ buddy: “Mijn man ook, en zelfs onze kinderen klikken goed met elkaar.”
- Interviewer: “Dat is fijn om te horen.”
- KZ buddy: “Ja, het is echt leuk. En we hebben ook al zijn moeder ontmoet, ze is echt aardig.”
- Interviewer: “Het is mooi om te zien hoe de families elkaar leren kennen.” (af rondingsgesprek 5)
- Interviewer: “Ben je qua sociale contacten meer met mensen beginnen omgaan?”
- KZ buddy: “Ja, dat klopt. Terug wel. Want wanneer je gekwetst bent, sluit je jezelf af en praat je niet meer. Dus inderdaad, door feedback te krijgen van hem (KB buddy), ben ik dat beginnen te aanvaarden. Vroeger was dat niet duidelijk voor mij, maar omdat ik mijn eigen kwaliteiten aan het ontdekken was, heb ik dat weer eigen gemaakt.”
- KB buddy: “Het is waar, dat je heel gemakkelijk contact legt. Dat is echt jouw kracht.” (af rondingsgesprek 7)

Interviewer: *“En hoe zit het met uw sociale contacten?”*

KZ buddy: *“Die zijn verbeterd ... In dat cafeetje, bijvoorbeeld, praat ik met mensen die tegen mij praten. Ik ga ook in gesprek met anderen. Dus mijn sociale contacten zijn zeker verbeterd. Eerder spendeerde ik veel tijd op internet om contacten te leggen. Maar nu heb ik meer tastbaar sociaal contact met mensen die ik in het echt ontmoet.”* (af rondingsgesprek 13)

KZ buddy: *“Ja, dat klopt. Ik woon nu samen met mijn vriend. En ik heb nu ook veel meer familie van hem leren kennen.”*

KB buddy: *“Ja, eigenlijk ken je nu veel meer mensen. Weet je nog, in het begin toen we afspraken, zei je dat je alleen contact had met je buurvrouw en met mij. En nu heb je een vriend, familie van je vriend, mij, dus ... Je hebt eigenlijk een veel rijker sociaal leven nu. Je kent meer mensen en ziet die mensen ook vaak, vooral op vrijdag.”* (masterproefinterview 14)

Interviewer: *“Je hebt contact met X (KB buddy). Zijn er nog andere mensen waarmee je contact hebt?”*

KZ buddy: *“Er zijn zeker andere mensen waarmee ik contact heb. Ik kan niet zeggen of het veel is, maar het zijn genoeg mensen waar ik mee kan afspreken.”*

Interviewer: *“En zijn dat ook mensen waar je bij terecht kunt als het moeilijk gaat?”*

KZ buddy: *“Ja, absoluut. Maar mijn sociale kring is beperkt. Ik ken veel mensen, maar ik spreek niet met iedereen af. Ik heb een kleine kring van mensen waarvan ik weet dat ze er voor me zijn.”*

Interviewer: *“Dat was niet zo eenvoudig toen je in België aankwam, want toen kende je niemand. En nu zeg je dat je een goede kring om je heen hebt.”*

KZ buddy: *“Ja, dat klopt. Ik ben hier nu al drie jaar en een half. In die tijd heb ik veel mensen leren kennen.”* (af rondingsgesprek 17)

KZ buddy: *“Ik heb al een paar mensen van jouw familie ontmoet, zoals je broer, je zus, en je vader. Ja, dat is echt fijn.”*

KB buddy: *“Zeker, en ik denk dat het ook de bedoeling is dat ze langzaam maar zeker deel gaat uitmaken van onze familie ...”* (masterproefinterview 17)

Voor sommigen gaat het ook beter dan voorheen om contact op te nemen met **mensen in hun omgeving of uit het verleden**.

KZ buddy: *“Ik ben gewoon actief op zoek gegaan naar manieren om nieuwe contacten te leggen. Hierdoor heb ik nu een paar extra vrienden. Ook kan ik nu vaak in het weekend met hen iets samen doen. Het voelt goed om niet alleen te zijn en niets te doen, vooral wanneer het weekend aankomt.”*

Interviewer: *“Ken je nu meer mensen dan voorheen?”*

KZ buddy: *“Zeker en vast.”*

Interviewer: *“En waar heb je die gevonden?”*

KZ buddy: *“Deels door de sociale media. En deels via het werk. En deels ook ... niet echt een deel, maar zo ook van eentje of zo van de buurt. Een vriend van de buurt. Daar ben ik al lang mee bevriend.”* (af rondingsgesprek 1)

Interviewer: *“Als je nu kijkt naar je sociale leven vóór het traject en nu, is er op dat vlak iets veranderd?”*

KZ buddy: *“Ja, dat is absoluut veel veranderd. Voorheen had ik eigenlijk niemand naast mijn ex-man. Mijn beste vriendin had ook het contact verbroken, maar ondertussen is dat ook weer in orde gekomen omdat ze kon zien dat het de goede kant opging met mij. En nu ik werk, heb ik ook meer sociaal contact met mijn klanten, dus dat is wel verbeterd.”*

KB buddy: *“Ja, dat contact met X (beste vriendin) is ook heel fijn dat dat weer goed gekomen is.”*

KZ buddy: *“Ja, we bellen nu wel om de week of eens in de twee weken, dus we houden regelmatig contact.”* (masterproefinterview 12)

Voor sommigen was er ook duidelijke vooruitgang merkbaar in het **contact leggen met de ‘juiste’ mensen**. Enkele kanszoekende buddy’s gaven aan dat ze beter in staat waren om verbinding te maken met mensen die hen positief beïnvloedden, terwijl ze afstand namen van mensen die hen geen goed deden of op een heel andere manier reageerden.

KB buddy: “Ik heb zo vaak tegen hem (KZ buddy) gezegd: doe dat nu alsjeblieft niet, laat ze niet over je heen lopen ... Ik vond het vreselijk voor hem. Die mensen maakten echt misbruik van hem. En dan ... Ja, ik kan dat wel zeggen. Maar zolang ... zijn hart is gewoon te goed ... Nou ja, het is goed. En daardoor bleef hij toch die mensen steunen, ook al behandelden ze hem slecht. Totdat hij op een gegeven moment zei: Nu is het genoeg. Dus, hij heeft dat wel gedaan.” (af rondingsgesprek 3)

Interviewer: “Is er iets veranderd in uw sociale contacten? Want je zegt vroeger ging ik mijn hart luchten bij andere mensen, niet bij hem (KB buddy), maar dat was niet altijd de juiste plek om dat te doen. Is er iets veranderd in uw sociale contacten? Is uw vriendengroep of de mensen die je ziet, is dat nog dezelfde groep gebleven of is dat wat veranderd?”

KZ buddy: “Dat is wel veranderd.”

Interviewer: “In welke opzichten?”

KZ buddy: “Ik heb gemerkt dat mijn neiging tot negativiteit echt niet goed voor me is. Ik probeer zo veel mogelijk die negativiteit weg te werken, omdat het soms wel goed bedoeld is, maar op de verkeerde manier overkomt. De band die ik heb met hem (KB buddy) is echt een vriendschapsband waarop ik kan vertrouwen, in alle opzichten. In vergelijking daarmee merk ik dat de band met andere mensen minder sterk is. Ik begin te beseffen dat er iets niet helemaal klopt. Maar als ik dat aan hen probeer uit te leggen, wordt het vaak verkeerd opgevat en ontstaan er ruzies. Dus besloot ik om niets meer te zeggen, om conflicten te vermijden ...” (af rondingsgesprek 5)

Anderen ontdekten ook dat de buddywerking hen hielp om **zich open te stellen voor anderen**. Het was een verrijkende ervaring voor hen, waarbij ze leerden investeren in een goede en wederzijds ondersteunende relatie waarin ze zich ook kwetsbaar konden en mochten opstellen.

KB buddy: “Dat was echt een doorbraak voor haar, omdat een van haar uitdagingen, zowel vroeger als nu, is om vriendschappen te sluiten en te behouden. Ze kan wel gemakkelijk vrienden maken, maar verliest ze ook snel weer. Ze heeft dus veel vriendschappen gehad, maar die waren allemaal kortstondig. En deze vriendschap zou van meet af aan al twee jaar duren. Dat was echt iets om te markeren. Het was heel krachtig voor haar ... In haar situatie was dat een belangrijk element ... Dat is misschien wel iets interessants. En eigenlijk geloofde ze het niet echt. Ook al vertelde ik haar dat, het duurde nog vier of vijf maanden voordat ze echt besepte dat ik daadwerkelijk twee jaar bij haar zou blijven, bij wijze van spreken. En toen begon ze dat te waarderen en te accepteren, en zo is het gegaan. Dus, had je geen verwachtingen van het buddieschap toen je begon.”

KZ buddy: “Nee, dat klopt. Dat klopt helemaal.”

KZ buddy: “Ik heb geprobeerd om weg te rennen van een vriendschap die twee jaar heeft geduurd, maar het is me niet gelukt.”

Interviewer: “Het is je wel gelukt om die vriendschap in stand te houden.”

*KZ buddy: “Het mocht niet ... Ja. Ik ben erg optimistisch over de toekomst.”
(wat verder in het gesprek)*

KB buddy: “Ik denk dat de angst om contact te maken met mensen, weg is.”

KZ buddy: “Contact maken gaat me heel gemakkelijk af, maar alleen de gedachte om iemand echt te leren kennen of dat iemand mij echt leer kennen, dat schrikt me nog steeds af.” (af rondingsgesprek 14)

Interviewer: *“Als je terugkijkt op het buddytraject en wat dat voor jou heeft betekend, wat komt er dan als eerste in je op?”*

KZ buddy: *“Ik ben opener geworden.”*

Interviewer: *“In welke zin?”*

KZ buddy: *“Normaal gesproken was ik erg verlegen en timide. Ik kon heel rationeel praten. Maar ik ben meer open geworden. Dat heeft niet alleen succes gehad in mijn relatie met mijn buddy, maar ook in mijn interacties met anderen in mijn omgeving.”* (af rondingsgesprek 12)

KZ buddy: *“Ik ervaar mijn buddy als een oprechte en eerlijke vrouw, en dat waardeer ik enorm. Het is zeldzaam om iemand te ontmoeten die zo'n mooi en eerlijk hart heeft. Ik ken nog een andere vrouw die deze eigenschappen bezit, maar dit komt niet vaak voor. Het is bijzonder om dit in mijn leven mee te mogen maken - iemand die oprecht is en een warm hart heeft, ongeacht haar rijkdom. Het gaat om wat er van binnen zit bij een persoon, dat is wat telt.”* (af rondingsgesprek 21)

Voor anderen blijft echter een **gevoel van sociale leegte** bestaan, een gemis van echte vrienden in hun leven waarop ze kunnen rekenen.

Interviewer: *“Is dat de reden waarom je moet huilen, omdat die twee jaren voorbij zijn?”*

KZ buddy: *“Een beetje.”*

Interviewer: *“Je hebt me al iets verteld. Soms zeg je: ik heb geen echte vrienden. Soms zeg je: ik heb een paar vrienden.”*

KZ buddy: *“Ja, dat zijn geen echte vrienden. Dat zijn meer burens die af en toe eens langskomen. Maar echte vrienden, sinds ik arbeidsongeschikt ben, heb ik niet meer. Ja, twee hondjes, die beschouw ik als mijn vrienden.”* (af rondingsgesprek 4)

KZ buddy: *“Door de jaren heen heb ik wel een netwerk opgebouwd, maar het initiatief moet altijd van hun kant komen, omdat ik zelf weinig kan teruggeven. Ik kan niet zomaar langskomen of iets voor hen doen. Als het initiatief niet van hen komt, dan verwateren die contacten snel. Dat is echt iets wat ik mis. Soms voelt het alsof ik profiteer van mensen. Het enige wat ik kan bieden is een luisterend oor en een babbel ... (wat verder in het gesprek). Ze deden altijd vrijwilligerswerk op vrijdagmiddag, dat is ook weggefallen. Dus die sociale contacten zijn ook verdwenen. Nu neem ik zelf contact op met mensen, zoals de thuisbulp, maar verder niemand. Ik heb overwogen om weer vrijwilligerswerk te doen, maar als mijn gezondheid dat niet toelaat, heeft het geen zin om eraan te beginnen.”* (af rondingsgesprek 11)

6.5.3.3 Woonsituatie

In de woonsituatie van sommige kanszoekende buddy's werd vooruitgang opgemerkt, zoals de **stap naar zelfstandig wonen** (bijvoorbeeld door het beëindigen van een relatie of het loskomen van de ouders) of een **verbetering in de woonsituatie**. Uit de kwantitatieve analyse kwam ook naar voren dat er een trend is naar meer stabiliteit wat betreft de woonsituatie (zie sectie 5.3.3.1 Woonsituatie).

KZ buddy: *“Ik woonde vroeger in een studio en nu woon ik in een groot appartement.”*

Interviewer: *“Sinds wanneer is dat?”*

KZ buddy: *“Dat is vorig jaar, ik ben vorig jaar verhuisd.”*

KB buddy: *“[...] Ongeveer een jaar geleden.”*

KZ buddy: *“Ja, precies een jaar. Want daarvoor woonde ik boven.”*

KB buddy: *“Hetzelfde adres, maar dan boven, in een kleinere studio. Nu hebben we een appartement met twee slaapkamers.”*

Interviewer: *“Is dat een verbetering?”*

KZ buddy: *‘Ja, absoluut. Het is groter en ook ideaal voor de kinderen, ze hebben hun eigen kamer. Ik heb ervoor gekozen omdat ze hadden gevraagd om aparte kamers te hebben. Ik zei dat ik mijn best zou doen, maar ze moesten me de tijd gunnen. Uiteindelijk is het gelukt. Ik heb er echt moeite voor gedaan. De kinderen zijn ook blij, ze hebben hun eigen plek. Zelfs de begeleiding merkte op dat ik veel doe voor de kinderen en niet opgeef. Ik ben blij dat we nu in een grotere ruimte wonen. Het is veel gemakkelijker. We hebben allemaal onze eigen ruimte, wat het leuk maakt, vooral voor de kinderen. Ze hebben meer ruimte om te spelen en een eigen slaapkamer en privacy, wat erg belangrijk is.’* (af rondingsgesprek 5)

Interviewer: *‘Merk je veranderingen in je dagelijks leven? Hoe deel je je dag nu in?’*

KZ buddy: *‘Ja, ik voel me veel gelukkiger.’*

Interviewer: *‘Ben je ook andere dingen gaan doen?’*

KZ buddy: *‘Ja, ik ben na tien jaar alleen gaan wonen, met mijn drie kinderen.’* (af rondingsgesprek 6)

KB buddy: *‘Er zijn wel veranderingen geweest in je leven, toch?’*

KZ buddy: *‘Ja, zeker, in mijn leven. Mijn vrouw is hier naartoe gekomen. En ik heb een sociale woning gekregen. Vroeger had ik een studio op X. Maar nu heb ik een sociale woning gekregen ...’*

Interviewer: *‘En ben je tevreden met het appartement of huis waar je nu woont?’*

KZ buddy: *‘Ja, nu woon ik in X. Ik heb een sociale woning. Het is voor twee personen ... Als er een kindje komt, kunnen we misschien vragen om te verhuizen. Maar voor nu is het ook goed voor mijn vrouw.’* (af rondingsgesprek 8)

KB buddy: *‘Ja, inderdaad. Je woonde vroeger in een appartement.’*

KZ buddy: *‘Een studio.’*

KB buddy: *‘Precies, een studio. En nu ...’*

KZ buddy: *‘In een huis!’*

KB buddy: *‘Je bent verhuisd naar je vriend. Maar dat was niet door mij, toch?’*

KZ buddy: *‘Nee, niet door jou (lacht).’*

KZ buddy: *‘Ik heb veel problemen gehad met de studio. Ik had zelfs een psycholoog die me hielp met administratieve zaken. Op een gegeven moment zeiden ze zelfs dat ik een advocaat moest inschakelen, omdat er zoveel problemen waren. Ik zou daarover kunnen blijven praten tot de ochtend, dan zou je niet naar huis kunnen. Er waren echt zoveel problemen met die studio.’*

KB buddy: *‘En we hebben soms in het verleden gesproken over die studio. We hebben het gehad over de borg, maar ook over de huisbaas die nooit kwam opdagen. Ze probeerde nog steeds assertief te zijn door te bellen en te mailen, maar hij deed niets. We hebben er regelmatig over gesproken.’* (masterproef-interview 14)

Interviewer: *‘Je houdt echt van rust, nietwaar?’*

KB buddy: *‘Ja, dat klopt. Mag ik vertellen dat je eerst samenwoonde met zijn vriendin, en dat zij vorig jaar apart is gaan wonen? Jullie hebben allebei een eigen appartementje, maar jullie zijn nog vaak samen. Meestal komt zij naar jou toe, toch? Ga jij niet naar haar?’*

KZ buddy: *‘Afen toe wel.’*

KB buddy: *‘In het begin, toen ze samenwoonden, vond hij het soms te druk. Daarom is hij naar het ziekenhuis gegaan. Toen is ze apart gaan wonen.’*

KB buddy: *‘Maar sinds ze apart woont, voel je je meer op je gemak, toch? Afen toe heb je gewoon je eigen ruimte, en dan is ze even weg, en sindsdien gaat het beter.’* (af rondingsgesprek 15)

Interviewer: *‘Dus, net voor de coronapandemie heb je een nieuw huis gekocht?’*

KZ buddy: *‘Ja, dankzij haar. Bravo.’*

KB buddy: *‘We hebben samen gezocht en een beetje aangedrongen.’*

Interviewer: "En ben je blij met je nieuwe huis?"

KZ buddy: "Uh, ja, allez ja. Aan de ene kant heb ik een huis gekocht, maar aan de andere kant betekent dat ook werk. Maar het gaat wel. Het lukt me." (af rondingsgesprek 16)

Sommigen bevinden zich nog steeds in een niet zo ideale woonsituatie, maar hebben een verandering in hun mentaliteit ondergaan waardoor ze er beter mee kunnen omgaan.

Interviewer: "Het is dan ook een verbetering waar je nu woont?"

KZ buddy: "Een verbetering, nog niet echt, want ik wil vooral ergens anders wonen, en daar zoek ik nog hulp voor om dat te vinden, mensen die me daarbij kunnen helpen. Ik zoek echt iets waar ik een eigen keuken heb, een eigen douche, waar alles van mij is. Daar ben ik nog echt naar op zoek. Maar dat komt wel. Dat houdt me bezig ... Eerst wil ik mijn tanden laten behandelen, want dat vind ik heel belangrijk. De rest komt later. Dus, ik ben niet meer zo bezig met waar ik woon. Ik woon daar, zo simpel is het. Als anderen dat niet aanstaat, dan blijven ze weg."

Interviewer: "Dat is toch een zekere andere ingesteldheid nu, toch?"

KZ buddy: "Ja, die andere instelling is er ook gekomen doordat ik ergens anders ben gaan wonen. Ik voelde me daar niet goed. Op een bepaald moment dacht ik: ik moet hier weg. Dus ben ik naar deze plek gegaan. Dat is ook niet ideaal, dat geef ik nu toe. In het begin dacht ik dat wel, maar nu niet meer. Maar ja, dat is hoe het is. Het belangrijkste wat ik heb geleerd van vroeger is dat ik niet alles tegelijk kan oplossen. Dat heb ik geaccepteerd, omdat het financieel niet haalbaar is. Daar heb ik me bij neergelegd. Het gaat gewoon niet."

Interviewer: "Heb je ook wat meer rust gevonden daar?"

KZ buddy: "Ja, toch wel. Als ik naar huis ga, naar mijn appartement, voel ik me daar wel goed." (af rondingsgesprek 13)

Voor anderen is de **woonsituatie onveranderd** gebleven. Sommigen zijn tevreden met hun huidige situatie, terwijl anderen ontevreden zijn en actief op zoek zijn naar een andere woning. Er zijn ook kanszoekende buddy's die al op verschillende plaatsen hebben gewoond en anderen die een onzekere woonsituatie ervaren.

Interviewer: "Ben je tevreden met waar je nu woont?"

KZ buddy: "Ja, ik ben tevreden. Maar ze zeggen dat iedereen weg moet. Ik ben bang dat ik dakloos zal worden."

Interviewer: "Dus je voelt wat stress over wat er mogelijk gaat gebeuren?"

KZ buddy: "Op dit moment ervaar ik nog geen stress, omdat we een contract van onbepaalde duur hebben. Maar ze hebben het contract gewijzigd. Volgend jaar zullen ze beslissen of ze het contract verlengen ..." (af rondingsgesprek 9)

Interviewer: "Is er iets veranderd in je woonsituatie?"

KZ buddy: "Nee, niet echt. Ik woon nog steeds alleen. Maar dat is goed zo." (af rondingsgesprek 2)

KB buddy: "Nee, er is niets veranderd. Ik ben nooit bij hem thuis binnen geweest, maar ik weet waar hij woont. Hij is ook nooit bij mij thuis geweest. Hij praat er wel over. Hij heeft een appartement via begeleid wonen. Daar heeft hij ook iemand waarmee hij af en toe een praatje maakt. Maar ik weet dat het daar niet altijd even aangenaam is om te wonen vanwege ongedierte en burens die niets doen, waardoor het een probleem blijft. Op een bepaald moment was hij echt op zoek naar een andere plek om te wonen. Maar hij is ook actief in de huurdersvereniging van zijn appartement, waar ze samen vergaderen en het gebouw beheren. ... Hij zit in die raad en heeft daar ook sociale contacten. Hij brengt daar problemen zoals dit ter sprake, zoals het feit dat sommigen niets doen terwijl anderen hun best doen om van de kakkerlakken af te komen. Dus ik weet dat hij op een gegeven moment heeft gekeken of hij ergens anders kon wonen, maar dat bleek niet echt haalbaar. Maar hij heeft hier wel de garantie dat hij een huis heeft."

Het is soms niet leuk, maar het is ook een bouwvast, iets om op terug te vallen.” (masterproef-interview 9 – zonder de aanwezigheid van KZ buddy)

Interviewer: “Is er iets veranderd in je woonsituatie sinds het begin van jullie traject?”

KB buddy: “Nee, helaas niet.”

KZ buddy: “Nee, ik zou wel willen, maar ja.”

KB buddy: “Je bent wel aan het zoeken, nietwaar?”

KZ buddy: “Ja, ik ben nog steeds aan het zoeken, maar het is lastig.”

KB buddy: “Eigenlijk kom jij in aanmerking voor sociale huisvesting. Je staat al 6 of 7 jaar op de wachtlijst.”

KZ buddy: “Sinds 2016, en het is nu 2023. Ik betaal nu alleen al 958 euro huur, zonder iets.”

KB buddy: “Maar je krijgt wel een tegemoetkoming omdat je al zo lang op de wachtlijst staat.”

KZ buddy: “Ja, sinds 4 of 5 jaar krijg ik dat ...”

KB buddy: “Het vinden van huisvesting is echt niet gemakkelijk.”

KZ buddy: “Ik heb al van alles geprobeerd, gebeld, gekeken. Bijna elk weekend ben ik met de kinderen naar appartementen gaan kijken. Maar ik word nooit gekozen omdat ik geen vast inkomen heb.”

KB buddy: “Omdat je geen vast contract hebt. Je hebt een uitkering, en dat maakt het lastig.”

KZ buddy: “En mensen zijn eerlijk tegen mij. Als er mensen met twee inkomens komen kijken, dan worden zij gekozen. Ze vertellen me dat ook.”

KB buddy: “Ze zijn daar eerlijk over.”

KZ buddy: “Ja, ik heb zelfs gevraagd waarom ik niet ben gekozen. En dan zeggen ze eerlijk dat het door het inkomen komt. Maar het komt wel goed. Ik heb al veel dingen in mijn leven opgelost, dus dit gaat me ook lukken.”

KB buddy: “Je blijft positief ingesteld, dat is goed.” (masterproefinterview 10)

Interviewer: “Is dat in een huis, in een appartement?”

KZ buddy: “Nee, ik verblijf al drie jaar in een instelling, samen met mijn broer.”

Interviewer: “En is dat een goede plek?”

KZ buddy: “Het is oké. Ik zou eigenlijk al lang weg willen uit de instelling, maar omdat ik geen papieren heb, moet ik daar blijven. Ik kan nergens anders naartoe te gaan. Het is wel goed, de mensen zijn vriendelijk, dat is fijn. Maar ik denk dat het tijd is om verder te gaan. Ik kan daar toch niet blijven tot mijn 25ste, denk ik. Dat zou ik ook niet willen. Je wordt ouder. Als je 19, 20 bent, is het niet leuk om nog in een instelling te wonen.”

Interviewer: “Ja, dat begrijp ik.”

KZ buddy: “Het ligt niet aan de mensen daar. Iedereen is vriendelijk. We hebben nooit ruzie of gevechten. Maar het is tijd om op eigen benen te staan. Maar omdat ik geen papieren heb, kan ik niet alleen wonen. Maar het is oké. Ik heb mijn eigen studio. Ik kan doen wat ik wil. Het is momenteel goed.” (af rondingsgesprek 17)

Interviewer: “En je zei dat je huur betaalt. Woon je in een appartement?”

KZ buddy: “Ja, ik woon in een studio, maar die is duur. In Antwerpen is alles duur. Ik heb me ook ingeschreven voor een sociale woning.” (af rondingsgesprek 18)

6.5.3.4 Gezinsrelaties

Tijdens het buddytraject werd bij sommige kanszoekende buddy's ook een verschuiving opgemerkt in hun relatie met gezinsleden, waarbij ze een **sterkere band** ontwikkelden. Daarnaast waren er ook kanszoekende buddy's die zich **losmaakten van hun ouders (of kinderen) of voormalige partner** en zelfstandig gingen leven.

KZ buddy: *“Ja, ik heb daar veel steun aan gehad. Toen ik haar (KB buddy) ontmoette, zat ik midden in een scheiding. Ze heeft me echt geholpen.”*

Interviewer: *“Kun je een voorbeeld geven?”*

KZ buddy: *“... ik had het zwaar. Ze zelf had ook haar moeilijkheden en zei tegen me: geef niet op. Het komt goed.”*

Interviewer: *(wat verder in het gesprek) “En hoe is jouw relatie met de kinderen?!”*

KZ buddy: *“Goed.”*

Interviewer: *“Is dat ook veranderd in de afgelopen twee jaar?”*

KZ buddy: *“Ik denk dat ze nu gelukkiger zijn dan voorheen.”*

Interviewer: *“Denk je dat deze veranderingen blijvend zijn?”*

KZ buddy: *“Ik denk het wel.”*

Interviewer: *“Kun je dat uitleggen?”*

KZ buddy: *“Ik voel me nu gelukkiger, en ik heb een nieuwe relatie.”*

Interviewer: *“Omdat je ook sterker bent, zei je eerder?”*

KZ buddy: *“Ja.” (af rondingsgesprek 6)*

Interviewer: *“Ik heb gehoord dat je veel zorg op je neemt voor je moeder?”*

KZ buddy: *“Ja, heel veel.”*

Interviewer: *“Is er op dat gebied iets veranderd sinds het begin van jullie traject? Iets dat toen anders was dan nu?”*

KZ buddy: *“Nee, ik denk dat dat min of meer hetzelfde is gebleven. Maar nu durf ik wel makkelijker tegen haar zeggen: “Mama, ik ga nu iets alleen doen.” Vroeger deed ik dat niet, dan nam ik haar altijd mee. Het voelde als een last die aan je hing. Nu kan ik makkelijker zeggen: “Mama, ik ga nu even iets voor mezelf doen.” Dan kan ze wel eens slechtgezind zijn of beginnen te huilen, dat gebeurt dan, maar goed. Ik durf het nu wel. Dat komt door mijn buddy. Zij zei: “Je moet gewoon eens doorbijten en zeggen dat je het gaat doen.” En dat durf ik nu wel. Ik ga nu alleen naar daar, alleen naar daar.” (masterproefinterview 11)*

KZ buddy: *“Ja, ik denk wel dat ik ben veranderd als ik erover nadenk. Ik voel dat ook tegenover mijn zoon, die nog steeds niet bij mij woont. We hadden op een bepaald moment problemen, problemen die nu op een of andere manier zijn opgelost. Ik kom nu beter overeen met mijn zoon als hij er is. Ik vraag me nog steeds af: Komt dat door mijn zoon, die ouder is geworden? Ik denk echter dat het ook met mij te maken heeft, dat hij nu liever naar mij komt. In het begin was elke reden goed om mij uit te maken, maar dat is nu anders. Ik zal zeggen: vroeger kon je niet snel genoeg weg zijn, maar nu kijken we samen naar Sara. En nu begint hij direct: Zeg, heb je Sara gezien? En dat soort dingen.” (af rondingsgesprek 13)*

Anderen hadden al een sterke band met hun familie voordat ze begonnen aan het buddytraject.

KB buddy: *“Uw familie steunt u ook. Hij heeft een zeer goede familie, met broers en zussen die altijd voor hem klaarstaan.”*

Interviewer: *“Heeft u ben al ontmoet?”*

KB buddy: *“Ja, ja, met zijn verjaardag dit jaar. Hij praat altijd over zijn familie en zijn zussen. Zijn zussen bellen en zorgen ervoor dat hij een wasmachine heeft. Ja, iedereen staat altijd paraat. Hij wordt echt goed ondersteund door zijn familie. En dat is van groot belang.” (af rondingsgesprek 3)*

KZ buddy: *“Ik heb dagelijks contact met mijn moeder. Ze belt me elke dag. Mijn vader bel ik niet zo vaak, hij is niet echt iemand die graag telefoneert. Met mijn tantes, neven en nichten heb ik niet vaak contact, maar af en toe wel.”*

Interviewer: *“Dus je moeder is vooral belangrijk voor je?”*

KZ buddy: *“Ja, mijn moeder is wel belangrijk voor me.” (af rondingsgesprek 17)*

Voor anderen **blijft de gezinssituatie moeilijk of instabiel**, bijvoorbeeld doordat de kinderen uit huis zijn geplaatst of er geen contact meer is met hen. In sommige gevallen is er ook geen contact meer met (één van de) ouders, broers of zussen.

KZ buddy: "Nee, elke dag is een strijd, het is zwaar. Ik moet mijn kinderen elke dag missen. Bovendien worstelt mijn oudste zoon nu heel erg met gedragsproblemen. Zijn schoolresultaten zijn erg slecht geweest en hoewel er andere positieve aspecten zijn, is zijn gedrag gewoon moeilijk ..." (af rondingsgesprek 5)

KZ buddy: "Soms bel ik met de vrouw van mijn overleden broer. Hij is al drie jaar geleden gestorven. Dus af en toe bel ik haar om te praten."

Interviewer: "Dus zij is een beetje je steun als je het moeilijk hebt?"

KZ buddy: "Ja. Voor de rest heb ik geen contact meer met mijn familieleden." (af rondingsgesprek 15)

KB buddy: "Ik vermoed dat zijn basisnetwerk, met name zijn gezinssituatie, wat onstabiel is. Tijdens onze gesprekken heb ik gemerkt dat zijn moeder soms afwezig was. Maar er zijn wel veel opvangplekken en mensen die veel voor hem betekenen. Op school heeft hij bijvoorbeeld een hele goede vriend waar hij ook thuis goed terecht kan ... Ook heeft hij familie in Nederland waar hij op kan rekenen als dat nodig is. Dus, is dat dan een stabiel netwerk? Ik denk het niet, maar de mensen binnen dat netwerk vangen het wel goed op. Ik voel me echter zeker niet degene die dat compenseert." (masterproefinterview 19 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KZ buddy: "Ik heb al veel mensen verloren, en dan probeer ik een gulden middenweg te vinden tussen vriendelijkheid en assertiviteit, maar soms maken mensen daar misbruik van. Gelukkig heeft mijn jongste dochter nu toch al twee sms'jes uit zichzelf gestuurd, dat is toch positief ... Ik weet niet hoelang ze het zal volhouden, maar het heeft toch iets opgeleverd. Van mijn oudste dochter hoor ik nog steeds niets, ze blijft mokken. Maar dat doet me veel pijn. Ik gun geen enkele moeder deze situatie, het is pijnlijk als je eigen kinderen je negeren."

KB buddy: "En het is zelfs meer dan negeren, het is verbale agressie."

Interviewer: "We willen allemaal een goede band met onze kinderen."

KZ buddy: "Dat is het gevolg van de opvoeding samen met mijn ex-man, en ook omdat ik niet in mijn eigen kracht durfde en kon staan. Ik weet niet hoe ik dit kan rechtzetten, maar daarvoor heb ik al vaak hulp gezocht bij haar (KB buddy)." (af rondingsgesprek 23)

Sommigen wonen (bijna) alleen hier in België, terwijl hun familie in het buitenland woont.

Interviewer: "Je hebt geen familie hier in België."

KZ buddy: "Nee, dat klopt. Ik heb geen familie hier."

Interviewer: "Maar je hebt nog wel contact met familie in Afghanistan."

KZ buddy: "Ja, ik heb contact met een familie uit Afghanistan hier in Antwerpen. Ze komen me soms bezoeken."

KB buddy: "Het is een andere familie, een Afghaanse familie waarmee hij contact heeft. Maar het zijn geen familieleden van hem."

KZ buddy: "Precies. Ik kom uit het noorden van Afghanistan en ik heb contact met mensen uit het zuiden. Dat is een verschil, snap je?"

Interviewer: "En hoe zit het met je eigen familie in Afghanistan?"

KZ buddy: "Ja, ik heb nog meer familie daar. Ik bel of gebruik WhatsApp. Dat is handiger en goedkoper dan bellen. Maar niet iedereen in mijn familie heeft internet. De helft woont in afgelegen gebieden zonder internet. Soms komen ze naar de stad waar wel internet is." (af rondingsgesprek 18)

6.5.3.5 Mentale gezondheid

Gedurende het buddytraject hebben veel kanszoekende buddy's een transformatie doorgemaakt in hun manier van leven, gekenmerkt door een **grotere veerkracht**²⁶, een **hernieuwde levenslust** en een **dieper gevoel van geluk**.

Interviewer: "Je gaf aan dat je aan het begin een vijf gaf voor je mentale gezondheid, en uiteindelijk een zeven. Dat is een significant verschil, toch? Wat is er veranderd aan je mentale gezondheid?"

KZ buddy: "Gewoon het vooruitzicht op de toekomst. Je hebt dingen om naar uit te kijken. Je voelt je gewoon beter, zou ik zeggen." (af rondingsgesprek 1)

KZ buddy: "Ik voel me psychisch wel beter, vind je niet?"

KB buddy: "Ja, dat heb ik eigenlijk altijd wel zo ervaren. Ik denk dat je soms wel periodes hebt gehad waarin je wat depressief voelde, maar sinds ik je ken, heb ik dat eigenlijk niet meer gezien."

KZ buddy: "Nee, het is echt veel verbeterd. Ik denk dat het ook komt door de verbeterde woonsituatie. Want daarvoor was het echt slechter, en dat heeft me echt goed gedaan."

Interviewer: "Praten jullie goed over psychische gezondheid?"

KB buddy: "Ja, absoluut. We hebben daar open gesprekken over. Ik kan daar heel goed met jou over praten." (masterproefinterview 11)

Interviewer: "Je zegt dat je echt veel beter voelt. Hoe zit dat concreet in je dagelijks leven?"

KZ buddy: "Ja, dat zie je wel, denk ik. Bijvoorbeeld, iets heel simpels: toen ik last had van mijn tand, heb ik eronder door gezeten, maar niet zo lang. Als dat twee jaar geleden was gebeurd, dan was ik helemaal ingestort. Dan was ik niet meer naar buiten gekomen." (af rondingsgesprek 13)

Interviewer: "Als je nu zegt dat je je gelukkiger voelt, vind ik dat ontzettend belangrijk. Vooral omdat het vaak niet zo'n tastbare uitkomst heeft, maar als je zegt dat je je gelukkiger voelt, dat is echt heel belangrijk. Dat is dagelijks, dat is elke dag aanwezig. Hoe komt het dat je je gelukkiger voelt? Dat zijn heel moeilijke vragen, hè."

KZ buddy: "Ja, inderdaad. Omdat ik ... Omdat ik de stappen heb kunnen zetten die ik wilde zetten. Het is een soort van ... Ik weet het niet, ik weet niet hoe ik het moet uitdrukken. Ik ben blij dat ik via ATK contacten heb kunnen leggen, een job heb kunnen vinden die ik wilde. Ik ben gewoon meer gemotiveerd om vooruit te komen en ... Ik weet het niet, ik ben niet meer zo pessimistisch als vroeger. Ik voel me gewoon blij. Ik kan het niet anders verwoorden." (af rondingsgesprek 14)

KB buddy: "Ik vind het wel opvallend dat voordat je moeder overleed, je er veel gezonder uitzag en je veel beter leek te voelen."

KZ buddy: "Ja, dat klopt."

KB buddy: "Je straalde weer en leek veel vrolijker. Misschien was je niet per se gezonder, maar ik vond wel dat je er veel beter uitzag."

KZ buddy: "Ja, dat is waar." (masterproefinterview 14)

Interviewer: "Ja, dat is wel een goed teken, hè. Dus als je nu terugkijkt op je jaar, op welk gebied heb je dan de grootste ondersteuning gehad van je kansbiedende buddy?"

KZ buddy: "Emotioneel, eigenlijk. Ja, voordat ik haar kende, was ik echt depressief. Ik ging bijna niet meer naar buiten. Ik deed wel wat er van me verwacht werd, omdat ik wist dat er anders consequenties zouden

²⁶ Veerkracht kan gezien worden als het zich succesvol aanpassen aan negatieve ervaringen (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Veerkracht wordt door Van Regenmortel (Steensens, Demeyer, Van Regenmortel, 2009) omschreven als het vermogen van een mens of een systeem (groep, gemeenschap) om een goed bestaan te leiden en zich, ondanks moeilijke levensomstandigheden, positief te ontwikkelen op een sociaal aanvaardbare wijze. Veerkracht wordt gezien als een belangrijke toestand van empowerment.

zijn. Maar verder ... Soms ging ik niet eens naar buiten om boodschappen te doen. Dan zat ik gewoon thuis, niets te doen, zoals altijd.” (masterproefinterview 16)

Enkele kanszoekende buddy's worden **geconfronteerd met mentale uitdagingen**, variërend van depressie en angst tot psychosen en verslavingen. Voor sommigen kunnen deze problemen tijdens het buddytraject acuut zijn of plotseling verergeren, mogelijk leidend tot een opname voor behandeling. Desondanks betekent dit niet noodzakelijkerwijs het einde van het buddytraject.

KZ buddy: “Er was eens een moment dat ik in een manische episode was. Op dat moment ben ik heel agressief, en dat heb je zelf niet onder controle, weet je. Je voelt het wel aankomen. Dan begin ik ‘s nachts lange wandelingen te maken, zonder ook maar een oog dicht te doen. Op een gegeven moment had ik in veertien dagen nog geen twee uur geslapen. En ze (KB buddy) kwam net op een slecht moment. Ik was blij dat ze er was. Dat was de eerste keer dat ze dat bij mij meemaakte, dat ik manisch was, en dat was niet te doen.”

KB buddy: “Dat achtervolgt hem nog steeds, dat ik er toen was.”

KZ buddy: “Ik word dan agressief en zeg dingen die ik normaal niet zou zeggen. Normaal gesproken ben ik een rustig, introvert persoon. Normaal gesproken.”

Interviewer: “Hebben jullie er later nog over kunnen praten? Of is daar geen vervolg meer op geweest ...”

KZ buddy: “Nee.”

KB buddy: “Ja, maar ik wist dat, ik zag dat ook, dat hij toen niet goed was. En na een tijdje zei ik tegen hem: X, dit heeft geen zin. Laten we gewoon ... Ik ga gewoon naar huis. En dat heeft hij toen gedaan. Hij vertelt het nu opnieuw. Het is maanden geleden, het was in oktober. Ik weet het, omdat mijn man er niet was ... Hij komt er nog steeds op terug. Ik zie het meer als: dit heeft te maken met je ziekte. Verder hoef je je daar niet druk om te maken. Ja, het is niet leuk. Het is veel leuker om gewoon samen te praten. Dat hoort bij het leven, dat er af en toe dipjes zijn.” (af rondingsgesprek 3)

KB buddy: “In het begin moest ze een beetje zoeken om haar psychose onder controle te krijgen, maar door de jaren heen heb ik haar echt zien groeien, zien verbeteren, veel meer horen praten over andere dingen dan over hoe ze zich voelde. Het is eigenlijk een goed resultaat. Ze is veel rustiger geworden in die periode.” (af rondingsgesprek 20)

KZ buddy: “Ja, ik ben eigenlijk wel tegen mijn zin een half jaar in die opname geweest in het begin. Dat voelde echt als een verloren half jaar, maar ja. Toen ik in opname was, hebben we elkaar maar twee keer gezien in het begin. Maar ik nam toen ook nog medicatie. Bovendien was het ook nog eens tijdens de coronapandemie.”

KB buddy: “Ja, we waren net gestart en een week later was je al in opname. We hebben elkaar toen slechts één keer ontmoet.”

KZ buddy: “Tijdens mijn opname maakten we wel wat wandelingen. We zijn bijvoorbeeld eens naar het Middelheimpark geweest. En nu probeer ik langzaam de medicatie af te bouwen ...” (af rondingsgesprek 23)

6.5.3.6 Deelname aan het maatschappelijke leven

In verschillende gesprekken wordt opgemerkt dat er een grotere betrokkenheid is bij het maatschappelijke leven door de kanszoekende buddy, vooral door een **toename van activiteiten buitenhuis**. Deze verandering wordt toegeschreven aan het positieve contact met de kansbiedende buddy, het empowermentsproces, maar ook aan een breder scala aan activiteiten in het dagelijks leven en in de vrije tijd, inclusief de (ATK-)activiteiten samen met de kansbiedende buddy.

Interviewer: *“Werk lijkt inderdaad erg belangrijk te zijn, het verbindt mensen vaak met de samenleving. Het lijkt er ook op dat je meer naar buiten gaat tijdens de weekends.”*

KZ buddy: *“Ja, ik kan gewoon niet lang binnen blijven. Dat lukt me niet. Ik ga altijd naar buiten. Zelfs als ik maar een korte tijd heb, ga ik gewoon een wandeling maken. Of ik ga snel even boodschappen doen.”*

Interviewer: *“Deed je dat voorheen ook al?”*

KZ buddy: *“Nee, niet zo vaak.”*

Interviewer: *“Wat heeft ervoor gezorgd dat je dat nu wel doet?”*

KZ buddy: *“Ik weet het niet precies. Maar na verloop van tijd heb ik geleerd om beter met stress om te gaan.”*

Interviewer: *“Hield stress je eerder binnen?”*

KZ buddy: *“Ja, meestal wel.”*

Interviewer: *“En wat heb je gedaan om met die stress om te gaan?”*

KZ buddy: *“Ik probeer er niet te lang bij stil te staan en gewoon iets te gaan doen. Na verloop van tijd kreeg ik wat meer structuur in mijn leven. Dan weet je gewoon: dit helpt me om me beter te voelen. Ik probeer ook wat meer te sporten.”*

Interviewer: *“Ben je zelf tot deze inzichten gekomen?”*

KZ buddy: *“Ja, uiteindelijk wel.”*

Interviewer: *“Dat is knap. Goed gedaan.” (af rondingsgesprek 1)*

KZ buddy: *“Die workshop die we deden, dat was echt plezant. Het ging vooral over hoe ik mijn plaats in de wereld zie en ervaar. Dat kwam ook tot uiting in mijn tekening. Ik merkte bij mezelf dat ik moeite had met loslaten, en dat zie je wel in mijn kunstwerk. Dus ja, ik ben altijd bezig met dat soort dingen. Maar dan denk ik achteraf, wow, dat had ik mijn kinderen eerder moeten laten zien. Ik ben zelf niet opgegroeid in kansarmoede, ik had het redelijk goed. Ik ben naar musea geweest, naar theatervoorstellingen, en ik heb al die ervaringen gehad. Maar mijn kinderen niet. Dus ik geef hen minder mee, snap je? De overdracht is kleiner, het pakketje is minder gevuld. En dat vind ik soms jammer, omdat ze die ontwikkeling dan missen.”*

KB buddy: *“Maar je hebt gedaan wat je kon.”*

KZ buddy: *“Natuurlijk, maar begrijp je wat ik bedoel? Als ATK er nu niet was, ja, er zijn wel armenwerkingen, maar nu hebben we de kans om iets te doen. “Oh, er is een concert! Waar? In het Rivierenhof? Oh, daar ben ik nog nooit geweest. Ben jij daar nog nooit geweest? Nee, kom dan gaan we samen! Wat gaan we zien? Hup, en weg waren we.” Het was een geweldige avond en achteraf dacht ik, ik heb hier achter de boek gewoond en dat was mijn park en ik ben hier nooit geweest en ik ben 54 jaar geworden. Dat zijn dan dingen, waarvan je denkt waar heb ik heel mijn leven gezeten, in mijn holleke of kartonnen doos? Goed be?” (masterproefinterview 3)*

Interviewer: *“Heb je het gevoel dat je verbonden bent met de maatschappij? Dat je erbij hoort?”*

KZ buddy: *“Ja, dat wel.”*

Interviewer: *“Is dat gevoel veranderd door de tijd heen, was dat altijd al zo?”*

KZ buddy: *“Vroeger niet, nee. Hoe moet ik het zeggen, vroeger was dat anders. Ik was wel een rustig persoon en zo. Ik was toen al wel vriendelijk en joviaal met de kinderen en zo. Maar door wat er gebeurd is, ben ik daardoor in een neerwaartse spiraal beland. En nu is dat weer omgekeerd. De boost is teruggekomen in vergelijking met toen ik echt in een depressie zat en het moeilijk had. Toen voelde ik me echt niet meer verbonden. Maar nu, dankzij ... ja, dankzij het Sfinks festival, mijn kansbiedende buddy, in het algemeen gewoon. Dat heeft ervoor gezorgd dat ik het leven weer positiever ben gaan bekijken. Met momenten zie ik nog steeds wel eens zwart, maar ik weet dat ik er doorheen moet ... ik voel me nu meer thuis, ik voel me gezien. Het is moeilijk uit te leggen, maar ik heb niet langer het gevoel dat ik er niet bij hoor in de maatschappij.”*

Interviewer: *“Je hebt het gevoel dat je erbij hoort.”*

KZ buddy: *“Ja, precies.” (af rondingsgesprek 5)*

Interviewer: *“Neem je deel aan het maatschappelijk leven, zoals bij buurtfeesten of hobbyclubs?”*

KZ buddy: *“Ja, ik voel me meer betrokken bij het maatschappelijk leven. Maar wat betreft hobbyclubs, daar geloof ik niet echt in.”*

Interviewer: *“Kun je wat meer vertellen over dat gevoel van meer betrokkenheid?”*

KZ buddy: *“Tja, ik doe gewoon meer. Ik ben vaker buiten. Ik heb simpelweg meer zin naar buiten te gaan ... Maar ja, wanneer ik dan naar buiten ga, kost dat natuurlijk geld. Soms denk ik dan, misschien blijf ik vandaag gewoon thuis. Maar dan voel ik me bijna ellendig dat ik binnen moet blijven zitten.”*
(af rondingsgesprek 13)

6.5.3.7 Financiële situatie

Enkele kanszoekende buddy's geven aan **geen problemen te hebben met hun financiële situatie**. Het is uitkijken, maar men komt rond met datgene wat beschikbaar is.

KZ buddy: *“Ik woon in een sociale woning, dus mijn huur is niet erg hoog. Daardoor kan ik elke maand vrij veel sparen ... Ik laat de meeste zaken, zoals mijn huur, gas en elektriciteit, automatisch betalen via domiciliëring. Voor mijn telefoonrekening doe ik dat niet. Dat vind ik te gevaarlijk ... De meeste grote rekeningen zijn automatisch betaald.”*

Interviewer: *“Je hebt daar goed over nagedacht.”*

KZ buddy: *“Ja, want ik ben nogal verstrooid. Het is al een paar keer gebeurd dat de factuur niet in mijn brievenbus belandde en ik extra moest betalen ... Daarom controleer ik mijn brievenbus drie keer per dag. En daarover raak ik ook snel in paniek.”* (af rondingsgesprek 4)

Interviewer: *“Is je financiële situatie veranderd? Is die stabiel?”*

KZ buddy: *“Ja, over het algemeen is die stabiel. Hoewel, het kopen van een huis brengt wel kosten met zich mee. Soms is dat een beetje lastig, maar je hoeft niet alles in één keer aan te pakken. Stap voor stap. Dat lukt wel.”*

Interviewer: *“Dus dat veroorzaakt geen grote stress?”*

KZ buddy: *“Nee, niet echt. Tenzij je de aannemer hebt betaald en hij heeft zijn werk niet goed gedaan.”*
(af rondingsgesprek 16)

Interviewer: *“En hoe zit het met je financiële situatie?”*

KZ buddy: *“Het is, zou ik zeggen, “va va” ... Ik ben niet iemand die klaagt. Jongeren ... Ik verblijf in een studio. Diegenen die in een studio verblijven, krijgen iets meer dan 200 euro per maand. Met dat geld kunnen zij rondkomen. Het is niet veel geld, maar ... Ik ben iemand die niet rookt, niet drinkt. Ik kan wel leven met dat dagelijkse geld.”*

Interviewer: *“Maar daar moet je toch je eten en zo van betalen?”*

KZ buddy: *“Ja, dat klopt.”*

Interviewer: *“Met 200 euro?”*

KZ buddy: *“Eigenlijk is het 220 euro. Je krijgt wel begeleiding enzovo. Soms eten we samen. Het is niet zo dat we alles zelf moeten betalen. Maar meestal moet je zelf koken, naar de winkel gaan. Dat soort dingen.”*

Interviewer: *“Het is een tussenfase? Tussen verblijven in een instelling en alleen wonen?”*

KZ buddy: *“Ja, precies.”* (af rondingsgesprek 17)

Sommigen houden nauwlettend hun financiën in de gaten, een uitdaging die niet altijd gemakkelijk is en ze kunnen **bepaalde kostrijke aspecten niet vermijden**. Zo kunnen ze bijvoorbeeld niet stoppen met roken of worden ze geconfronteerd met aanzienlijke medische kosten die onvermijdelijk zijn.

KB buddy: *‘Ik kon suggesties geven, zoals over computer en internet, maar hij nam zelf de beslissingen. Dus daar hadden we geen discussie over. Als ik hem voorstelde om te gaan snookeren, iets wat hij graag deed, reageerde hij met: ‘Ja, maar dat kost geld.’ En dat klopt, het kost geld. Als hij dan ging snookeren, zei hij: ‘Maar als ik voor vijf man moet trakteren, dan is mijn weekloon op.’ Daar stond ik niet bij stil.’*

KZ buddy: *‘Als ik nu naar het café ga en ze vragen wat ik wil drinken, zeg ik gewoon ‘niks’, omdat ik niet kan terug trakteren. Dat vertel ik gewoon eerlijk.’*

KZ buddy: *‘Er is maar één ding dat me kan weerhouden van roken, en dat is op mijn bed liggen. Dan kan ik niet roken. Ik heb al verschillende methodes geprobeerd, zoals pleisters, antidepressiva, en een elektronische versie. Maar niets werkte. Ik zei tegen de dokter: ‘Als ze willen dat ik niet meer rook, moeten ze mijn twee handen afbakken.’ En weet je wat ik dan zou doen? Net als apen, met mijn voeten, met mijn tenen een sigaret aansteken.’ (af rondingsgesprek 3)*

Interviewer: *‘Dus, gaat het over je financiële situatie, ik weet niet of daar iets in veranderd is?’*

KZ buddy: *‘Het is veranderd in die zin dat ik nu heel veel medische kosten heb, die het financieel ...’*

KB buddy: *‘En kun je daar geen extra tegemoetkoming voor krijgen? Misschien via het OCMW of iets dergelijks?’*

KZ buddy: *‘Nee, mijn inkomen is te hoog. Ze kijken niet naar mijn medische uitgaven, ze kijken naar mijn inkomen.’*

KB buddy: *‘Ja, maar het kan zijn dat je zulke hoge kosten hebt dat ze misschien wel een deel ervan kunnen vergoeden.’*

KZ buddy: *‘Ik heb ook opnieuw contact gehad met de sociale dienst van de ziekenkas, want als iemand met een hogere invaliditeit ... hoef ik niet aan te vragen omdat ... Het enige wat ik nu heb, maar dat is een overeenkomst tussen het OCMW en het ziekenhuis, is dat ik geen supplementen meer hoef te betalen.’*

KB buddy: *‘Dus dat wordt rechtstreeks geregeld.’*

KZ buddy: *‘Dus geen erelonen en dergelijke meer ...’ (af rondingsgesprek 11)*

Enkele kanszoekende buddy’s staan **onder toezicht van een budgetbeheerder, schuldbemiddelaar of bewindvoerder**. Dit verloopt niet altijd soepel, maar sommigen geven aan dat extern toezicht of hulp noodzakelijk is. Soms blijven ze deze ondersteuning ook voor een langere periode dan voorzien behouden.

KZ buddy: *‘Ja, ik ben nog steeds onder bewindvoering. Ondertussen zijn er veel papierwerk en administratieve zaken afgehandeld. Mijn buurvrouw heeft hierbij goed geholpen. Er waren berekeningsfouten bij de aanvraag van mijn man zijn invaliditeitsuitkering, maar die zijn nu rechtgezet. Dankzij haar hebben we nu een hoger gezinsinkomen. Mijn man verdient zelfs meer dan ik. Hoewel mijn inkomen niet hoog is, probeer ik bij te dragen door af en toe wat bij te verdienen. Dit extra geld wordt ook doorgestort naar de bewindvoerder. Soms krijgen we extra’s als ik erom vraag, wat wel helpt. Maar het is niet zo dat we opeens rijk zijn. We moeten nog steeds rondkomen van ons leefgeld van 60 euro per week, zowel mijn man als ik. We moeten zuinig leven en de eindjes aan elkaar knopen. Gelukkig begint mijn bewindvoerder nu wat meer rekening te houden met mijn situatie, vooral omdat ik voor mijn kinderen zorg. Maar ik moet nog steeds alles op voorhand aanvragen en het antwoord kan zowel ja als nee zijn. Het is nog niet allemaal opgelost. Ik hoop dat de bewindvoering niet te lang meer duurt, maar ik weet niet wanneer het zal eindigen. Hopelijk binnenkort, maar dat kan nog even duren ...’*

KB buddy: *‘Nog een stukje he?’*

KZ buddy: *‘Ja, precies. Op het gebied van werk, zou ik liever een vast contract hebben met een vast loon. Dan hoef ik niet steeds te solliciteren en me daar druk over te maken, want de druk is behoorlijk hoog, vooral omdat ze er steeds achteraan zitten.’ (af rondingsgesprek 5)*

KZ buddy: *“Ja, ik zit in schuldbemiddeling. Vroeger had ik schulden omdat ik niet zo goed met geld kon omgaan. Ik gaf het snel uit zodra ik het had. Nu met schuldbemiddeling zijn mijn schulden afbetaald. Maar ik blijf bij hen omdat ze mijn rekeningen blijven betalen en ik elke week mijn geld krijg. Als ik iets nodig heb, vraag ik het. Maar nu kan ik beter met geld omgaan ...”*

KB buddy: *“En je hebt ook wat meer, toch?”*

KZ buddy: *“Ja, ik heb meer.”*

KB buddy: *“Omdat ge uw schulden hebt afbetaald.”*

KB buddy: *“Precies. En ik spaar. Voor mijn pensioen en voor mijn dochter. Dat deed ik vroeger nooit. Ik heb het financieel echt zwaar gehad.”*

Interviewer: *“Is het jouw eigen keuze om in dat budgetbeheer te blijven?”*

KZ buddy: *“Ja, ik heb er zelf om gevraagd.” (af rondingsgesprek 10)*

KZ buddy: *“Financieel gezien heb ik wel wat problemen. Er is altijd wel iets dat tegenzit. Zoals die stomme tand die me meteen 1,300 euro kost. Het is lastig om dat geld bij elkaar te krijgen. Maar het deprimeert me niet. Ik denk gewoon: ik zal wel zien wanneer ik het heb of waar ik het vandaan haal. Ik maak me daar niet al te veel zorgen over. En daarbij, ik ben ook onder schuldbemiddeling. Ze kunnen me niets meer maken.”*

Interviewer: *“Sinds wanneer ben je onder schuldbemiddeling?”*

KZ buddy: *“Drie jaar.” (af rondingsgesprek 13)*

KB buddy: *“Met het budgetbeheer ontvang je je geld wekelijks. Maar als het op is, is het op.”*

KZ buddy: *“Als ik geen geld heb ... Dan heb ik echt niets meer.”*

KB buddy: *“Dus op dat gebied denk ik wel dat je al vrij volwassen bent en dat je dat toch een beetje moet beheren. Je ontvangt het natuurlijk, maar je hebt er ook bewust om gevraagd bij Elegast om het nog een stukje te geven. Je houdt er niet van om alles in één keer te ontvangen en dan te schrikken als het ineens op is.”*

KZ buddy: *“Ja, want ik weet sowieso ... Als ik mijn maandgeld vandaag zou krijgen, is het de volgende dag al op.” (masterproefinterview 16)*

Een **verbetering in de financiële situatie** kan worden bereikt door het correct aanvragen en voorzien van de benodigde documentatie voor uitkeringen, evenals door het verkrijgen van een job of een beter betaalde job.

Interviewer: *“Laten we het hebben over je financiën. Je hoeft niet in detail te treden, maar je geeft aan dat je van een zes naar een zeven bent gegaan. Een zeven is mooi.”*

KZ buddy: *“Dat heeft te maken met het loon bij Volvo. Dat is natuurlijk wat hoger. Maar voorheen had ik nooit problemen met mijn inkomen.”*

Interviewer: *“Het is nu duidelijk beter. Een zes was eigenlijk ook goed. Maar nu kom je zeker wel rond. Een zeven is nog beter. Dat heeft natuurlijk wel geholpen.”*

KZ buddy: *“De komende drie maanden verdien ik aanzienlijk meer. Ook in de weekends soms. Maar het uitgeven van geld is een ander verhaal.”*

KB buddy: *“Wat bedoel je daarmee?”*

KZ buddy: *“Het geld uitgeven gaat gemakkelijk.” (af rondingsgesprek 1)*

Interviewer: *“Heb je elke maand genoeg geld om van te leven?”*

KZ buddy: *“Nu wel, ja. Vroeger, soms moest ik wachten ... Maar nu gaat het wel. Ik werk fulltime. Ik heb werk ... Niet zo goed betaald, maar ... In juli kreeg ik meer. Vroeger had ik wel wat problemen, maar nu is het geld genoeg.”*

Interviewer: *‘Is het lang geleden dat je financiële problemen had?’*

KZ buddy: *‘Vroeger, voordat ik deze job had, had ik ... een beetje geldproblemen ... Soms kleine problemen. Maar nu niet meer. Nu heb ik genoeg.’* (af rondingsgesprek 18)

6.5.3.8 Lichamelijke gezondheid

Sommige kanszoekende buddy's hebben tijdens het buddytraject een **verbetering doorgemaakt in hun levensstijl**, bijvoorbeeld door (eventueel samen met hun kansbiedende buddy) te gaan sporten, wat ook een positieve impact heeft gehad op hun lichamelijke gezondheid. Anderen zijn van plan veranderingen aan te brengen in hun levensstijl, zoals stoppen met roken, maar hebben dit nog niet gerealiseerd en zien het als een blijvend werkpunt.

KB buddy: *‘Fysiek gezien heeft hij een zware tijd doorgemaakt. Hij dacht dat hij Covid had, maar dat bleek niet het geval te zijn. Er waren periodes waarin ik hem lange tijd niet zag vanwege ernstige slaapproblemen als gevolg van een tekort aan melatonine in zijn lichaam. Hij had ook last van reflux door zijn ongezonde eetgewoonten, zoals 's avonds junkfood eten. Hij vertelde me zelf over zijn geïrriteerde slokdarm en de dokter waarschuwde hem serieus dat dit zich kon ontwikkelen tot kanker, wat fataal kan zijn. Dat was een flinke wake-up call voor hem, gezien zijn leeftijd van slechts 34 jaar. Hij volgt nu een dieet en neemt medicatie hiervoor, wat wel lijkt te helpen. Wat ongelofelijk is, is dat hij ook gestopt is met roken en zijn alcoholgebruik heeft verminderd. Voorheen was hij een frequente bezoeker van cafés, waar hij Duvels dronk tot hij moe genoeg was. Maar nu drinkt hij aanzienlijk minder. Sinds kerstmis heeft hij me verteld dat hij slechts twee keer een pint heeft gedronken. Ik zei: “Goed bezig!” Hij is ook overstapt van roken naar vaperen, ook vanwege de aanwezigheid van zijn neefjes en nichtjes. Ze zijn erg belangrijk voor hem, en hoewel hij zijn eigen leven misschien niet als succesvol beschouwt, wil hij wel een goede nonkel zijn. Ik zeg dan altijd: “Dat zal je zeker zijn!”* (masterproefinterview 9 – zonder de aanwezigheid van KZ buddy)

KZ buddy: *‘Mijn gezondheid is aanzienlijk verbeterd sinds ik ziek werd in 2008. Toen functioneerde ik helemaal niet meer. Maar als ik kijk naar waar ik nu sta, dan kan ik eigenlijk weer normaal functioneren. Al zeg ik altijd dat ik er nog niet ben.’*

KB buddy: *‘Dat heb je zelf bereikt, toch?’*

KZ buddy: *‘Ja, absoluut. Gezondheid gaat niet alleen over het verminderen van pijn, het heeft ook veel te maken met zelfzorg.’*

KB buddy: *‘Precies, het is een combinatie van factoren.’*

KZ buddy: *‘Ja, precies dat. Je kunt gezond eten en allerlei andere dingen doen, maar zelfzorg is minstens zo belangrijk. Als je niet op een gezonde manier voor jezelf zorgt en over je grenzen blijft gaan, dan maakt het niet uit hoe gezond je leeft. Dat zijn zaken waar ik me de laatste jaren veel bewust van ben geworden, vooral als het gaat om voeding en drinken.’*

Interviewer: *‘Ben je meer gaan focussen op zelfzorg en hoe het met je gaat, mede dankzij je buddy en het traject, of was dat daarvoor al aanwezig?’*

KZ buddy: *‘Dat bewustzijn was er eigenlijk al voordat ik aan het traject begon. Maar ik denk dat ik er nu nog meer op gefocust ben, omdat ik nog hoger wil reiken, snap je? Ik denk dat als ik daar eenmaal ben ... Dan kan het misschien nog beter gaan, want mijn levenskwaliteit is ontzettend belangrijk voor me ...’* (masterproefinterview 3)

KZ buddy: *‘Ja, na al die jaren ga ik opnieuw beginnen met sporten, maar het moet fysiek ook nog lukken, hè. Ik wil veel meer trainen, ik wil ook stoppen met roken. Ik wil stappen zetten naar een andere manier van leven, want dit leven is niet gezond. ... Ik zit veel binnen, maar eigenlijk ben ik aan het nadenken over waarom ik eigenlijk altijd gerookt heb. Dat is ook een vorm van genezing, hè. Waarom heb je gerookt, hoe is dat gekomen dat je ermee begonnen bent? En dan moet je even teruggaan naar je verleden, want daar begint het allemaal mee, hè. En daar ben ik nu allemaal mee bezig.’* (af rondingsgesprek 21)

Andere kanszoekende buddy's kampen met aanhoudende **gezondheidsklachten** zoals rug- en schouderpijn, gezichtsproblemen, CVS of fibromyalgie, die een aanzienlijke **invloed hebben op verschillende domeinen van hun leven**. De kansbiedende buddy en het buddytraject lijken weinig tot geen belangrijke invloed te hebben op deze gezondheidsklachten (zie ook sectie 5.3.2 waarin wordt aangetoond dat de evolutie in tevredenheid over verschillende levensdomeinen, hoewel significant, het kleinst is op het gebied van lichamelijke gezondheid) hoewel ze wel kunnen helpen als afleiding en bij het verwerken van deze klachten.

KB buddy: *“Wat je daar zegt over gezondheidsproblemen, dat vond ik lastig om in te schatten hoeveel invloed dat vooral heeft. Want meestal, het eerste antwoord, ook nu hier beneden, als ik vraag: “Hoe gaat het?” Bijna het eerste wat je altijd zegt is: “Ik ben moe.”*

KZ buddy: *“Ik ben een beetje moe.”*

KB buddy: *“Dat is bijna altijd jouw reactie op die vraag. Mijn bezorgdheid was soms: Is dat medisch? Je hebt immers die operatie gehad. Dat was voor mij een vraagteken. Daar kan ik niet echt bij helpen. Daar heb ik niet genoeg zicht op. Ik denk wel dat het meespeelt in je vermogen om te doen wat je graag zou willen doen. Namelijk, naast je werk ook actiever zijn. Je hebt het over doelen stellen. De energie om dat te doen, buiten werk, is beperkt, denk ik. Dat is mijn indruk. En dat frustrereert je wel wat. Dat was ook het startpunt van ons gesprek. Ik heb direct aan de mensen van ATK gezegd: “Die heeft ambitie, die wil veranderen.” (af rondingsgesprek 1)*

Interviewer: *“Is er op het gebied van gezondheid, zowel mentaal als fysiek, iets veranderd sinds het begin van jullie traject?”*

KB buddy: *“Nee, eigenlijk niet. Vooral op het vlak van fysieke gezondheid heeft ze (KZ buddy) het moeilijk. Haar rug veroorzaakt bijvoorbeeld constant veel pijn. Dit is iets dat niet zomaar kan worden ‘verbeterd’ door een buddy (of iemand anders).” (masterproefinterview 7)*

KB buddy: *“... Ze is heel wat afgevallen.”*

KZ buddy: *“Ja, maar nu zijn er weer zes kilo bijgekomen.”*

KB buddy: *“Ze is trots op zichzelf geworden, en dat mag.”*

KZ buddy: *“Ja, want ik heb lang geworsteld ... Nu moet ik wel op mijn gezondheid letten ... Mijn gezondheid is niet zo goed geweest. Ik heb veel operaties gehad.”*

KB buddy: *“Aan je rug en heup, toch?”*

KZ buddy: *“Heupprothese. Schouders. En nu moet ik weer voor mijn schouders.”*

KB buddy: *“Maar ik denk ook ... soms was je wat depressief, en dat is nu wat minder, toch?”*

KZ buddy: *“Ja, maar dat komt door de pijn. Als je dan iemand in je leven hebt die je opvrolijkt, voel je minder pijn.” (af rondingsgesprek 10)*

KZ buddy: *“Nee, ik ben ziek. Ik heb een hernia en allerlei andere klachten. Maar binnenkort ga ik iets ondernemen. Ik wil actie ondernemen, ik ben moe van het nietsdoen.”*

KB buddy: *“Je zou iets moeten zoeken dat je energie geeft. Je bent heel goed in omgang met mensen.”*

KZ buddy: *“Ik hou van mensen. Ik wil echt iets beginnen, een opleiding volgen, iets doen wat mijn lichaam aankan.”*

KB buddy: *“Niet te belastend fysiek, maar toch iets.”*

KZ buddy: *“Ja! Stap voor stap wil ik iets ondernemen. Dat wil ik heel graag.”*

KB buddy: *“Je hebt al gewerkt, toch?”*

KZ buddy: *“Ja, ik heb al gewerkt. Ik hou van ouderen. Ik heb al bij een zorgbedrijf gewerkt. Ik was bevriend met het hele gebouw, met iedereen daar. Maar toen werd ik ziek en moest ik stoppen.”*

Interviewer: "Dat is ook een intensieve job voor je rug, toch?"

KZ buddy: "Ja, alles wat ik daar deed, was met mijn banden. Met mijn hernia kon ik dat niet meer. Werken in de boreca vereist gebruik van de handen, schoonmaken ook. Alles wat je daar doet, vereist je handen en rug. Mijn linkerarm werkt ook niet meer goed. Dat is allemaal lastig." (masterproef-interview 10)

Interviewer: "Jullie hadden snel een klik met elkaar dan?"

KB buddy: "Ja, heel snel. Ik heb alleen het gevoel dat ik eigenlijk niet veel voor u heb kunnen betekenen, omdat uw gezondheid natuurlijk heel zwaar speelt in uw situatie, hè? En daar ben ik zelf machteloos tegenover. Daar kan ik niets aan doen."

KZ buddy: "Maar gewoon er zijn, dat betekent al heel veel." (af rondingsgesprek 11)

6.5.3.9 Werk en opleiding

Voor sommige kanszoekende buddy's was werk, zij het als vrijwilliger, of opleiding al een onderdeel van hun leven voordat ze begonnen aan het buddytraject. Anderen hebben juist tijdens het traject **de stap gezet om te solliciteren, een job te vinden, vrijwilligerswerk te doen, of om te gaan studeren**. Dit illustreert de diversiteit aan veranderingen en stappen die tijdens het buddytraject worden genomen om de levenssituatie te verbeteren. Uit de kwantitatieve analyse kwam ook naar voren dat het aandeel kanszoekende buddy's met een eigen inkomen is toegenomen (cf. sectie 5.3.3.2 Inkomen), wat samenhangt met de stijging van het aandeel dat aan het werk is, al dan niet in vrijwilligerswerk, aan het einde van het traject (cf. sectie 5.3.3.3 Activiteiten).

KZ buddy: "Met mij gaat het goed. Ik ben aan het werk en vul mijn vrije tijd buiten het werk gewoonlijk met dagelijkse bezigheden."

Interviewer: "Geweldig om te horen. Want toen we elkaar leerden kennen, was dat niet het geval, toch?"

KZ buddy: "Nee, dat klopt. Toen was dat niet het geval. Ik werkte wel, maar meestal niet voor lange periodes ... Via interim. Maar nu heb ik wel een stabiele, degelijke job met vooruitzicht op vast contract." (af rondingsgesprek 1)

KB buddy: "Ja, maar dat is eigenlijk gewoon samen wandelen, samen babbelen, samen genieten. Ze is dan ook nu, dat vind ik ook leuk, ze is nu begonnen met halftijds voor de kringwinkel te werken. Dus ook terug een beetje aan het werken, dat had ze lang niet gedaan en ze is het aan het opbouwen. Dus ik voel wel dat ze daar ook wel ... Dat is plezant om te horen dat ze daar nu mee bezig is."

Interviewer: "En dat ze opnieuw aan het werken is, denk je dat dat door jouw toedoen komt of is dat door haar eigen toedoen?"

KB buddy: "Ja, ze wordt daar ook toe aangemoedigd he omdat ze al zo lang ... Dus ja, is dat nu door mij? Ze vertelt daar graag over en ja, of dat speciaal ... Ja, dat weet ik dus niet in hoeverre ik voor haar verandering heb gezorgd." (masterproefinterview 7)

Interviewer: "Heb je op dit moment werk?"

KZ buddy: "Ja, ik heb momenteel een contract van vijf jaar. Ik ben al drie jaar bezig, dus ik heb nog twee jaar te gaan."

Interviewer: "En wat houdt je werk op dit moment in?"

KZ buddy: "Normaal gesproken doe ik alles voor mijn job ... afbreken ..."

Interviewer: "En ben je van plan om nog een opleiding te volgen of iets anders te gaan doen?"

KZ buddy: "Ja, ik wil eigenlijk een opleiding automechanica volgen ... Maar eerst wil ik mijn Nederlands verbeteren. Ik ben gestopt, maar na corona wil ik weer naar school gaan voor Nederlandse les. Mijn hoofd is nu rustiger. Ik had vroeger veel stress. Ik ga mijn Nederlands oefenen op school. Maar uiteindelijk wil ik na die twee jaar ..."

Interviewer: *"Ik begrijp dat je genoeg te doen hebt gedurende de dag op dit moment."*

KZ buddy: *"Ja, op dit moment is het goed voor mijn job. Maar na afloop van het contract, die twee jaar, zal ik contact opnemen met de VDAB ... Ik ben nog jong ... om iets nieuws te leren."* (af rondingsgesprek 8)

Interviewer: *"Ik begrijp dat je op dit moment niet aan het werk bent, maar wel actief op zoek bent?"*

KZ buddy: *"Ja, ik ben aan het zoeken, want eigenlijk ... Ik heb aan mijn arts gevraagd of ik nog kan gaan studeren om een betere job te vinden. Maar nu zijn er ook nog andere mogelijkheden. We zijn even gestopt met zoeken, tot de problemen zijn opgelost. Dat is momenteel te veel voor mij."*

Interviewer: *"Dat begrijp ik. Maar het zoeken naar werk maakt wel deel uit van je toekomstplannen?"*

KZ buddy: *"Zeker."* (af rondingsgesprek 16)

Enkele kanszoekende buddy's benadrukken dat het als (alleenstaande) moeder met kinderen niet eenvoudig is om een job of opleiding te combineren met de zorg voor de kinderen.

KB buddy: *"Ja, ze heeft een periode gehad waarin haar zoon niet fulltime naar school kon. Als je dan werkt, is dat niet te combineren, hè?"*

KZ buddy: *"Ja, ik moest hem vaak ophalen. Hij moest ook vaak bij de directeur zitten. En dan moest ik hem altijd na een halve dag gaan halen."*

KB buddy: *"Dat was toen ook de afspraak met die school, dat ze hem in de middag ging halen. Maar nu zit hij op een andere school en gaat hij fulltime naar school."*

KZ buddy: *"Ja, en ook met de vader was het moeilijk. Als ik dan zou willen gaan werken of een opleiding volgen, was mijn hoofd gevuld te vol. Maar nu wil ik het wel weer oppakken."*

KB buddy: *"Je hebt ook weer meer energie, hè."*

KZ buddy: *"Ja, mijn kinderen doen het goed. Ik ben blij met hen. Voor mij gaat er een beetje een nieuwe wereld open, ik kan weer wat aan mezelf gaan denken. Ik hou van mensen, ik hou van werken. Ik heb vroeger ook in de horeca gewerkt."*

KB buddy: *"Ja, je bent echt een mensenmens."* (masterproefinterview 10)

Interviewer: *"Wat doe je op dit moment? Ben je aan het werk, volg je een opleiding, ben je werkzoekend, ontvang je bepaalde uitkeringen, of iets anders?"*

KZ buddy: *"Ik werk als huishoudhulp bij mensen thuis."*

Interviewer: *"Doe je dat al lang?"*

KZ buddy: *"Sinds oktober vorig jaar. Ik heb dat vroeger ook altijd gedaan, maar ik ben heel lang werkloos geweest omdat ik terug alleen was en opvang nodig had voor mijn dochter."*

Interviewer: *"Is er op dat vlak iets veranderd sinds de start van jullie traject?"*

KZ buddy: *"Ja, nu heb ik werk."*

KB buddy: *"Ja, en dat is fantastisch. Als ik terugkijk naar toen we elkaar leerden kennen ... Er is zoveel gebeurd in dat jaar. De verhuis, en inderdaad, dat je terug opnieuw bent begonnen. Dat is geweldig. Je merkt echt een groot verschil, je straalt nu van geluk."*

KZ buddy: *"Ja, ik wilde al heel lang weer aan het werk, maar ..."*

KB buddy: *"Ja, dat heb je inderdaad vaak gezegd."*

KZ buddy: *"Ja, maar het kon niet. Ik mocht niet werken zolang hij geen werk had. En dan ben ik in februari vorig jaar bij mijn vader gaan wonen, en vanaf april kon ik hier gaan wonen. In september had ik dan eindelijk opvang voor mijn dochter hier. Toen ik net was verhuisd, had ik nog geen opvang. Maar in oktober ben ik dan eindelijk weer aan het werk gegaan."* (masterproefinterview 12)

KB buddy: *“Dus het volgende stapje is dat ze naast het volgen van de lessen ook werk heeft. Maar ze zit natuurlijk met haar dochtertje, dat van school moet worden gebaald. Ja, dat is het moeilijke. Die combinatie van naar school gaan, voor een kind zorgen en dan werken. Dat is ... Ja. Dus ik hoop dat zodra dat mogelijk is, we daar iets kunnen regelen, dat ik soms voor haar dochtertje kan zorgen. Of dat ...”*

KZ buddy: *“Ja, dat hoop ik ook.”* (masterproefinterview 17)

6.5.4 Veranderingen voor de kansbiedende buddy

We observeren ook diverse positieve effecten bij kansbiedende buddy's, waarbij we een onderscheid kunnen maken tussen veranderingen die zich situeren op microniveau, mesoniveau en macroniveau (Borgmans, 2013) (cf. 2.4 Verwachte effecten op de kansbiedende buddy). De meest significante verandering doet zich voor op macroniveau, waar de kansbiedende buddy's aangeven dat ze een **verruiming van hun blik** op de wereld ervaren. Hierbij hebben ze een meer genuanceerde en open visie op de samenleving ontwikkeld. Deze bevindingen sluiten aan bij de literatuur die aangeeft dat het verkennen van elkaars leefwereld verrijkend is voor vrijwilligers. Ze overstijgen hierdoor hun eigen leefomgeving, ontdekken nieuwe culturen en verwerven nieuwe inzichten (Amssoms *et al.*, 2015). De contacttheorie van Allport benadrukt ook dat persoonlijk contact, onder de juiste omstandigheden, een uiterst effectieve manier is om stereotypen en vooroordelen tussen leden van verschillende groepen te verminderen (Allport, 1954 in Van de Maat, 2016).

KB buddy: *“Ja, het helpt mij wel om op de een of andere manier uit mijn comfortzone te komen. Want ja, anders blijf ik binnen mijn eigen leefwereld, dus het verruimt mijn blik wel, op de een of andere manier. Niet dat ik ervoor een gesloten blik had, anders zou ik er ook niet aan beginnen, denk ik. Op de een of andere manier verruimt het wel mijn blik en nuanceert het soms ook mijn gedachten, omdat ik weet dat mijn buddy vaak in een andere situatie zit dan ik ken of ooit zal kennen. Dus het nuanceert meer mijn visie en hoe ik reageer op bepaalde maatschappelijke tendensen of uitspraken, omdat ik daar meer genuanceerd of met meer kennis van zaken over kan denken of een mening vormen.”*
(masterproefinterview 5 - zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KB buddy: *“Ja, dat is nu misschien wat onhandig om te zeggen, maar je wordt thuis opgevoed met een bepaalde houding, met een bepaalde mentaliteit. Mijn ouders zijn zelfstandigen en die hebben ook de mentaliteit van zelfstandige ondernemers ... Onze vader zei vroeger altijd: “Als je wilt werken, kun je altijd werk vinden”. Maar als je ziet dat het niet altijd zo eenvoudig is en dat er vaak veel meer bij komt kijken dan alleen werken. Dat het niet draait om de centen die elke maand op je rekening worden gestort. Maar dat het een heel pakket is. Dat is, denk ik, voor mij ... Ja, ja. Dat je er echt over hebt nagedacht en erover hebt gereflecteerd in de afgelopen twee jaar.”* (af rondingsgesprek 12)

KB buddy: *“Ja, dat geeft inderdaad een andere kijk. Het leert je in de eerste plaats je eigen leven en overtuigingen te relativiseren, wanneer je merkt dat het er bij andere mensen op heel andere manieren aan toegaat. Alles krijgt een ander perspectief. Hoewel je dit allemaal wel weet door naar tv te kijken, de krant te lezen, en dergelijke, is het toch heel anders als je het zelf meemaakt. Het is een echte ervaring, en soms zijn de dingen die je meemaakt verrassend. Voor mij is het altijd heel verrijkend.”* (af rondingsgesprek 15)

KB buddy: *“Ik vind onze gesprekken interessant omdat je vanuit een heel ander perspectief kunt praten. Er zijn culturele verschillen en verschillen in achtergrond. Hoe je naar onderwerpen kijkt: gezin, werk, familie, religie, politiek, geschiedenis. Ik vind het boeiend om daar met elkaar over te praten, over al die dingen. Ik ben dus misschien wel breder geïnteresseerd geworden dan daarvoor.”* (af rondingsgesprek 18)

KZ buddy: "Voor mij was dat ook een leerschool. Vroeger stond ik er kritischer tegenover dan nu, omdat ik er niet zo direct bij betrokken was. Het leek allemaal wat verder weg, slechts iets wat je op tv zag of op straat hoorde. Maar echt, wanneer je er dieper induikt, beseft je hoe zo'n precare situatie mentale en psychische problemen kan veroorzaken bij adolescenten en zelfs bij kinderen. Ik had nooit verwacht dat dit zo ingrijpend zou zijn." (masterproefinterview 20 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KB buddy: "Voor mij is het eigenlijk een zoektocht geweest. Soms voelde ik me als een spons, maar niet op een negatieve manier. Het opende mijn ogen voor de gebeurtenissen in de wereld. Maar het is anders, afhankelijk van hoe je het bekijkt. Ik heb er veel van geleerd, wat mij een beter mens heeft gemaakt. Ik heb bijvoorbeeld aandachtspunten, zoals mijn ongeduld. Hier moet ik leren geduldig te zijn, wat het voor mij ook een positieve ervaring maakt." (af rondingsgesprek 23)

Bovendien zijn kansbiedende buddy's zich ook meer bewust van hun geluk, uiten ze **dankbaarheid** voor het leven en de kansen die ze hebben gekregen, en kunnen ze hun eigen problemen beter relativeren.

KB buddy: "Voor mij betekent dat vooral dat ik zelf een heel makkelijk leven heb gehad. Ik heb alle kansen gekregen. Het vrijwilligerswerk is voor mij een manier om iets kleins terug te doen voor de samenleving, voor anderen eigenlijk. Waar ik zelf ook dingen uit leer." (masterproefinterview 6 - zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KB buddy: "Ja, ik voel toch wel dat ik misschien een stuk milder ben geworden, meer relativerend, en ook beseft hoe goed ik het zelf heb. Ondanks dat ik ook wel wat heb meegemaakt, ben ik dankbaar voor alles wat ik heb. Dankbaar dat ik kan werken, dat ik gezond ben. Absoluut." (af rondingsgesprek 11)

Op mesoniveau hebben de kansbiedende buddy's dankzij het buddytraject **nieuwe mensen hebben leren kennen** die ze anders wellicht niet zouden hebben ontmoet. Hierdoor hebben ze hun sociaal netwerk uitgebreid en tegelijkertijd hun blik verruimd. Naast het ontmoeten van nieuwe mensen hebben ze deelgenomen aan **nieuwe activiteiten**, wat heeft bijgedragen aan een dieper begrip van de diversiteit van het maatschappelijk leven en ook heeft bijgedragen aan hun persoonlijke groei.

KB buddy: "Ja, ik vind ... Ik ben iemand die vaak dacht dat ik niet creatief was, dat ik vaak zei: "Ja, dat is niets voor mij". Sinds ik haar ken, doen we dingen die buiten mijn comfortzone liggen, niet altijd, maar soms wel. En dan is dat altijd super leuk, en denk ik: "Waarom heb ik dat niet eerder gedaan?" (masterproefinterview 3)

KB buddy: "Het heeft mij een heel breed maatschappelijk beeld gebracht waar ik geen weet van had. Ik was nooit in aanraking gekomen met mensen in armoede of met mensen in de psychiatrie. Ik kende dat eigenlijk niet. Je hoort er wel over en je leest er wel over, maar dat was buiten mijn wereld. Dat heeft mij wel veel verrijking gebracht!" (masterproefinterview 8)

KB buddy: "In een stad heb je veel mensen die een heel ander levenspad hebben bewandeld. En zeker als je wat ouder wordt, heb je de neiging om in je eigen bubbel te blijven, met je vrienden en kennissen. Zo'n project als ATK opent echter deuren en ramen. Het brengt mensen met elkaar in contact die anders misschien nooit elkaar zouden tegenkomen. Dat is echt heel zinvol. Ook de opleiding die je daar krijgt, dat is al even geleden, maar dat was echt goed. En omdat je zelf verandert als persoon, wordt het ook zinvol voor mij." (masterproefinterview 12)

KB buddy: *“Die eerste keer heeft me vooral veranderd, omdat je dan een heel andere kijk krijgt op mensen. En nu, vooral met de voetbal, dat is eigenlijk helemaal niet mijn wereld. Samen naar de voetbal gaan en tussen de supporters zitten was voor mij echt nieuw. Dat vind ik nog steeds een heel fijn aspect. Het brengt je naar plaatsen, je ontmoet mensen die je anders totaal niet tegen zou komen. Het opent allemaal nieuwe perspectieven buiten je normale leefwereld.”* (af rondingsgesprek 15)

Interviewer: *“Wat betekent het buddieschap precies voor jou?”*

KB buddy: *“Voor mij betekent het de mogelijkheid om van elkaar te leren. Het klinkt misschien wat dromerig, maar ja. Op een open-minded manier iemand nieuw leren kennen die je misschien anders niet zou tegenkomen in je leven. En daarbij kunnen we veel van elkaar leren. Vanuit mijn perspectief is het vooral een manier om er te zijn voor iemand die dat misschien elders niet altijd heeft, en om op elkaar te kunnen vertrouwen en zo het zelfvertrouwen te versterken ... Wat ik heb gemerkt, is in het algemeen bezig zijn met dit soort zaken je blik enorm verruimt. Wat ik vooral heb geleerd, is dat je iemand kunt bijstaan zonder per se de behoefte te voelen om de held uit te hangen, om iemands leven drastisch te veranderen.”* (masterproefinterview 19)

Op microniveau zien we dat, hoewel het traject gericht is op het empoweren van de kanszoekende buddy's, ook de kansbiedende buddy's aangeven dat ze zelf empowerment ervaren. Sommigen ervaren een **gevoel van betekenis, ontwikkelen een positievere kijk op het leven en merken eveneens een toename van zelfvertrouwen.**

KB buddy: *“Dat traject heeft absoluut bijgedragen aan mijn geluk. Ik maakte de keuze omdat ik iets extra wilde doen naast mijn jaarlijkse bijdrage aan Artsen Zonder Grenzen. Ik wilde zelf iets ondernemen, en dat idee zocht al een jaar of twee latent naar buiten. Toen kwam ik een andere buddy tegen die me erover vertelde, en ik dacht vrijwel direct: ‘Dit is het’. Ik zou wel zien. Ik zou een infosessie volgen en beslissen of ik het zou doen. Vrij snel had ik het gevoel dat dit iets was wat ik kon bijdragen aan de maatschappij, iets wat ik waarschijnlijk ook nog leuk zou vinden om te doen, zeker met de bijbehorende opleiding. Het positieve verhaal dat erbij kwam, gaf me een goed gevoel. Je eigen een pluim durven geven, geeft je zelfvertrouwen een boost. Dat maakt je een stukje gelukkiger. In dat opzicht heeft het traject zeker wel iets veranderd voor mij.”* (af rondingsgesprek 14)

KB buddy: *“Ik geloof heel sterk in het concept van ATK. Ik kende Theo ook wel van vroeger, en ik was altijd geïntrigeerd door dat concept dat Theo had ontwikkeld, samen met een heel team nu intussen. Het was voor mij wachten op het goede moment om daar tijd voor te hebben. Dat moment kwam twee jaar geleden, en het heeft mij niet teleurgesteld. Ik geloof echt in dat concept: er gewoon zijn voor iemand die daar ook iets aan heeft, dat er iemand is voor hem of haar, zonder meteen alle problemen te willen en te kunnen oplossen. En ik heb nu ondervonden dat dat werkt, en dat heeft mij heel positief gestemd. En daarover spreek ik dan ook wel.”* (af rondingsgesprek 18)

Daarnaast benadrukken kansbiedende buddy's ook dat ze **steun ervaren van hun kanszoekende buddy.** Dit sluit aan bij het feit dat een buddieschap vaak wordt gekenmerkt door wederkerigheid en de relatie wordt beschreven als een vriendschapsrelatie.

KB buddy: *“Ze kan heel mooi luisteren en stelt ook heel goede vragen om tot de kern van een probleem of van de zaak te komen, zonder altijd direct het woord ‘probleem’ te gebruiken. Met mijn eigen verhaal kon ik verschillende keren bij haar terecht, waar ze echt in eerste instantie heel empathisch heeft geluisterd. Ze zocht niet altijd meteen naar een oplossing voor het probleem, maar luisterde vooral naar hoe het was, hoe het ging. Gewoon echt aandacht voor het verhaal. Er zijn tegenwoordig maar weinig mensen die dat kunnen. Dat is echt een compliment voor haar.”* (af rondingsgesprek 2)

KB buddy: *“Ja, zoals ik al zei, we hebben veel bij elkaar kunnen klagen over ... Ik ben hier min of meer per toeval manager geworden. Dit is het kinderdagverblijf van mijn moeder. Ze werd ziek, kreeg kanker. En ineens moest ik een team van soms elf vrouwen per dag aansturen. Dat lag me niet altijd even goed. Hij heeft me altijd gesteund en dat heeft me enorm geholpen. Het is echt een wisselwerking.”* (masterproef-interview 18)

Interviewer: *“Ben jij ook sterker geworden door dit traject?”*

KB buddy: *“Dat is een lastige vraag. Soms wel, als ik me ook wat minder voel. Op mindere dagen vertel ik dat ook. Alleen al het kunnen uiten ervan is soms al genoeg. Dat is heel stom eigenlijk. Het lucht op. En dan voel ik me ook al beter. Dat is waar, ja. Dus dat zijn kleine dingen. Thuis gaat het dan weer over werk. En met kinderen kunnen we daar ook niet over praten, want dan vinden ze dat saai.”* (masterproefinterview 21)

Verder benadrukken sommige kansbiedende buddy's ook hun **persoonlijke groei**, zoals het beter kunnen begrijpen en plaatsen van hun eigen emoties en gedachten, en het ontwikkelen van de vaardigheid om hulp te vragen bij het aanpakken van hun eigen uitdagingen.

KB buddy: *“Maar ja, ik zat ... Ik heb ook lang ... Nu is dat verbeterd. Ik heb lang geworsteld met gedachten en boosheid over bepaalde situaties die zich in het verleden hebben voorgedaan, vooral in relaties ... vooral met mijn vader die niet goed waren, of nog steeds niet zo goed zijn. Ja, dat heeft me lang boos gemaakt. En eigenlijk kan zij dat ook, boos worden op bepaalde dingen. Ik denk dat we daar wel gelijkenissen hebben. Door het buddieschap heb ik die boosheid in mezelf meer onder ogen gezien en geprobeerd het meer toe te laten. Door het toe te laten heeft het me ook minder lastiggevalen ... Door dat bij haar te zien, ben ik ook tot het inzicht gekomen dat boosheid weinig oplost als je daar boos over blijft. Je kunt wel boos zijn over iets, maar meestal gaat het over iets dat in het verleden is gebeurd.”* (af rondings-gesprek 4)

KB buddy: *“... maar je merkt dat we met dezelfde zaken worstelen. Jij zoekt naar oplossingen en bent daarin een voorbeeld voor mij: je durft gewoon hulp vragen. In plaats van gewoon bij de pakken neer te zitten, denk je: ik heb dit probleem, aan wie kan ik hulp vragen? Wie weet er hoe ik dit kan oplossen? En dan ga je er zelf mee aan de slag. Je legt het probleem niet bij anderen, maar je neemt het zelf in handen. Dat heb ik echt van jou geleerd. Gewoon altijd vragen en er dan zelf mee aan de slag gaan.”* (masterproef-interview 10)

Sommige kansbiedende buddy's geven ook aan dat hun **sociaal-communicatieve vaardigheden zijn verbeterd**, zoals beter leren luisteren zonder hun eigen perspectief, advies, of eigen ervaringen en gevoelens direct in te brengen. Ze oordelen minder snel of tonen meer geduld in hun relaties.

KB buddy: *“Ook het nuancerend spreken en niet zomaar mensen veroordelen omwille van, hoe moet je het zeggen, je weet nooit hoe iemand in een bepaalde situatie is terechtgekomen. En je kan ze daar ook niet op afrekenen, niet zomaar. Je moet er altijd naar luisteren, altijd. En dat is iets dat ik nu meer doe. Ook buiten het buddieschap, met mijn eigen kinderen, met mijn vrouw, luister ik nu beter naar wat ze zeggen. Ik heb nu 3 tieners in huis, dat is ook een uitdaging. Soms ben ik streng en misschien onredelijk als vader, en op momenten denk ik van, wacht, misschien moet ik toch even beter luisteren naar wat ze te zeggen hebben, naar wat er eigenlijk aan de hand is. Dus, het is niet dat ik dat ervoor niet deed, maar het maakt je gewoon net iets bewuster of genuanceerder. Je kijkt met een iets meer open blik naar je omgeving. Ik heb nu ook iets meer geduld. Je moet er wel ontzettend geduldig voor zijn. Tijdens die introdagen kom ik vertellen over hoe zo'n buddieschap verloopt, en dan zijn er mensen die zeggen: “Ik weet niet of ik dat geduld heb”. Dan zeg ik, op zich maakt dat niet zoveel uit, misschien ontwikkel je*

dat geduld wel door hieraan deel te nemen.” (masterproefinterview 9 - zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KB buddy: “Misschien minder snel oordelen. Ik realiseer me nu dat ik mensen te snel in hokjes plaatste, bijvoorbeeld op basis van hun financiële situatie. Ik heb op verschillende vlakken geleerd, ook op mijn werk, dat dit verkeerd is. Je moet voorzichtig zijn en erkennen dat iedereen iets meedraagt. Men zegt vaak dat je in je hoofd nog vooroordelen kunt hebben, bijvoorbeeld over mensen met een bepaalde achtergrond en dat dit niet meer acceptabel is. Maar het zit wel in je hoofd, daar kun je niets aan doen. Wat je wel kunt doen, is bedenken hoe je daarmee omgaat. Ik heb geleerd om veel minder vooroordelen te hebben, naar iedereen toe. Niet alleen bij haar, maar in het algemeen. Door erover na te denken, geef je iedereen de kans om zichzelf te zijn. Elke persoon is gewoon een mens. Ik zeg dat vaak. Het is ook iemands broer, zus, moeder, ongeacht hun kleur of afkomst. Dat heb ik hier geleerd, en het heeft me al enorm geholpen in veel situaties. Ook het besef dat je niet boos moet worden, want bedenk even: sommige mensen gedragen zich vreemd omdat ze zelf een probleem hebben, meer dan jij ... Wat ik ook geleerd heb door het programma is om minder snel commentaar te geven. Vroeger zou ik veel sneller mijn mening hebben gegeven. Nu heb ik geleerd: luister eens naar de mensen. Dat is iets wat veel mensen zouden moeten leren. Als ik vroeger een vriendin had die zei: “Ik heb pijn aan mijn schouder”, dan zou ik reageren met: “Oh, ik heb dat ook”. Er zijn veel van die mensen. Of als iemand zegt: “Ik voel me slecht”, dan zijn er mensen die zeggen: “Oh, ik voel me ook slecht”. Je hebt echt heel veel mensen die zo zijn. En dat is niet zo leuk, want dan kun je zelfs niet meer zeggen dat je pijn hebt.” (af rondingsgesprek 10)

Tot slot zijn er kansbiedende buddy's die aangeven dat ze meer **zelfinzicht hebben verkregen en andere levensinzichten** hebben ontwikkeld.

KB buddy: “Ja, toch wel, omdat ik van dichtbij dingen heb kunnen meemaken die ik normaal gesproken niet ... zijn wereld, waar ik misschien wel een notie van had en heb, maar nooit van zo dichtbij kon meemaken. De stappen die voor hem belangrijk waren, en ook de impact van zulke gebeurtenissen. Dat doet me dan automatisch nadenken over mijn eigen leven en hoe veel dingen voor mij vanzelfsprekend zijn, omdat ik er niet meer over nadenk; het is gewoon altijd zo geweest. Dat heeft me wel inzichten gegeven, door van dichtbij met hem te zijn ... Ik denk dat ik bijvoorbeeld vaak merkte tijdens interviews dat veel mensen het idee hebben om iemand anders te willen helpen. Dat is zeker mooi, maar ik zou vooral benadrukken dat het vaak bij veel mensen leidt tot een soort frustratie of teleurstelling wanneer dingen niet lopen zoals zij het zouden willen. Dus, ik zou vooral benadrukken om in het buddyschap te staan, niet vanuit het idee om de ander te willen helpen, maar echt te zien als een kans om jezelf beter te leren kennen. Gewoon door de ander te leren kennen, leer je ook jezelf kennen en ontdek je dingen waar je zelf tegenaan loopt. En om eigenlijk niet te veel verwachtingen te hebben naar de ander toe.” (af rondingsgesprek 8)

KB buddy: “Ik heb ook geleerd dat je niet per se dingen moet kopen om gelukkig te zijn. Het lijkt wel alsof hoe meer je hebt, hoe meer stress je ervaart. Dat denk ik soms. Om het even belachelijk te zeggen, als je een auto, een fiets, een caravan en nog veel meer hebt, moet je dat allemaal onderhouden. Als je het niet hebt, heb je ook geen stress erover. Dus, bezit hebben is vaak ook een bron van stress.” (af rondingsgesprek 10)

KB buddy: “Met alles wat je doet waarbij je mensen tegenkomt, krijg je vrienden. Bijvoorbeeld tijdens je studie, tijdens je werk, krijg je vrienden. En dat zijn vrienden die ik in mijn geval soms al 20 à 30 jaar lang ken. Dat is een traject dat je daar al lang mee doet. En in dit geval hier val je daar eigenlijk in en moet je direct gaan nadenken over hoe kan je connecteren met elkaar? Dus dat zelfinzicht, dat nadenken van waar vinden we elkaar en hoe voel ik mij soms uitgedaagd ... Dat is voor mij wel echt iets van, dat

zijn wel dingen waar je aan het denken bent van, dit doen we voor elkaar. Deze dingen zorgen wel dat je gaat nadenken over, hoe sta ik er in en hoe kan dat voor jezelf een stuk versterkend zijn. Dat zijn dingen ja, ik vind dat wel, je denkt wel na over jezelf en je positie in het traject.” (masterproef-interview 10)

6.6 De werking van ATK

6.6.1 Matching

Uit de gesprekken blijkt dat sommigen een sterke voorkeur hadden wat betreft **het geslacht en/of de leeftijd** van hun buddy. Vaak wordt benadrukt dat het hetzelfde geslacht en/of leeftijd de kans op gedeelde interesses kan vergroten, wat de buddyrelatie ten goede komt. Voor anderen geldt juist het tegenovergestelde en geven ze de voorkeur aan iemand van bijvoorbeeld een andere (oudere) leeftijdsgroep.

KZ buddy (man): “Ik praat niet graag met wildvreemde mensen over mijn problemen, maar ik voel me wel comfortabeler om met vrouwen te spreken dan met mannen. Met mijn huisarts kan ik heel goed communiceren, dat gaat altijd prima. Ook met mijn psycholoog, die een vrouw is, verloopt de communicatie goed. Over het algemeen kan ik beter met vrouwen praten dan met mannen.” (afrondingsgesprek 3)

Interviewer: “Maar had je bij het opgeven van voorkeuren qua leeftijd aangegeven dat je graag iemand ouder wilde?”

KZ buddy: “Ik denk dat ik wel, ja, ouder heb opgegeven. Toen ze vroegen of ik een man of vrouw wilde, maakte dat niet uit. Nee.”

Interviewer: “Dus dat van ouder, zoals je eerder zei, dat je ook altijd oudere vrienden had, dat is iets waar je je comfortabeler bij voelt dan?”

KZ buddy: “Ja.” (masterproefinterview 16)

KZ buddy (vrouw): “Ja, ik had bewust een vrouw gekozen. Ik zou nooit met een man durven praten of me openstellen. Ik heb veel tegenslag gehad en ... Ik zou blokkeren als mijn buddy een man zou zijn. Ik kreeg al angst dat het een man zou zijn, al te veel miserie achter de rug. En uit ondervinding weet ik dat vriendschappen met mannen moeilijk zijn, omdat ze vaak meteen een relatie willen.” (afrondingsgesprek 23)

Voor anderen maakt het geslacht of leeftijd niet uit, en vinden ze bepaalde **persoonlijkheidskenmerken** belangrijker. Ook het delen van **dezelfde waarden** wordt genoemd als een belangrijk aspect voor een succesvolle match.

KB buddy: “Ja, dezelfde waarden is natuurlijk wel een leuke. Enfin, als je dat voelt dat dat aanwezig is, dat vergemakkelijkt alles zo, dan is het meer vanzelfsprekend. Dus ik vind dat persoonlijk wel een belangrijke. Gedeelde interesses is ook leuk. In het traject of zoals het wordt vormgegeven door het ATK vind ik in de buurt wonen ook wel handig, anders enfin als je geacht wordt om regelmatig af te spreken en je verliest veel tijd met je transport of om af te spreken is dat dan inderdaad iets moeilijker. Leeftijd, daar ben ik nog niet aan uit. Nu zit dat rond mijn leeftijd, wat ik op zich wel goed vindt. Maar ik weet niet hoever de stretch zou kunnen gaan om mezelf comfortabel genoeg te voelen, dat weet ik niet. Ik weet ook niet wat ik heb opgegeven bij ATK als voorkeur. Geslacht dat weet ik dat was voor mij neutraal. Levenservaring, ja iedereen heeft zijn rugzakje, ik vind dat op zich al boeiend genoeg. Je weet dat die verschillend is, dus op zich is dat al leuk dat die verschillend is. Inzet, dat heb ik daarstraks al gezegd.

Geloof is niet zo ... Ja, vooral die gedeelde waarden vind ik. Dat is voor mij de basis van de piramide.”
(masterproefinterview 5 – zonder de aanwezigheid van KZ buddy)

KB buddy: “Ik denk ook aan persoonlijkheid en karakter, je moet wel kijken of je bij iemand past. Als je me bijvoorbeeld met iemand plaatst die nogal agressief van woorden is, weet ik niet of ik geduldig zou blijven. Maar iemand anders kan dat misschien beter verdragen. Dus ja, voor mij is dat wel belangrijk.”
(masterproefinterview 7 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KZ buddy: “In het begin heb ik gezegd: “Luister, het maakt me niet uit of het een man of een vrouw is, maar ik wil absoluut niet iemand waar ik een uur lang naar problemen en toestanden moet luisteren, want zo een ding trek ik aan.” (af rondingsgesprek 11)

Anderen geven aan **geen specifieke voorkeuren** te hebben omdat ze openstaan voor het ontmoeten van mensen die ze anders misschien nooit zouden ontmoeten, en omdat ze geloven dat ze met die mensen ook een goede klik kunnen hebben.

Interviewer: “Waarom heb je ervoor gekozen om de filters van de matching zo open mogelijk in te vullen?”

KB buddy: “Ja, omdat je nooit weet wat je zou missen als je dat niet doet. Ik bedoel, ik kan wel specifieke voorkeuren opgeven, zoals interessegebieden, geslacht of leeftijd. Maar misschien zou ik dan iemand missen met wie ik juist een geweldige klik zou hebben, maar die totaal anders is dan wat ik in gedachten had. En dat is denk ik ook het prachtige van het buddieschap, dat je mensen leert kennen die je anders misschien nooit zou ontmoeten.” (masterproefinterview 19- zonder de aanwezigheid van de KZ buddy)

Uit de gesprekken blijkt het ook nuttig te zijn om bij het matchen rekening te houden met de **compatibiliteit in uren en tijdsplanning**, door de beschikbaarheid van de buddy's in overweging te nemen. **Afstand** tussen de buddy's is ook belangrijk om mee rekening te houden tijdens het matchen. Hoe dichterbij, hoe gemakkelijker de interacties kunnen zijn.

KZ buddy: “Soms vragen ze bij ATK wel een beetje op voorhand, bijvoorbeeld of je een man of een vrouw als buddy wilt. En ze lijken ook een beetje te peilen naar jouw interesses, toch? Om ervoor te zorgen dat de buddy goed bij je past?”

KB buddy: “Ja, ze zoeken dat hier wel goed uit. Dat vind ik wel.”

KZ buddy: “Dan gaan ze op zoek en dan hoop je dat het klikt, toch?”

KB buddy: “Zoals ik al zei, ik heb eerst verschillende lessen gevolgd en daarna hadden we nog een gesprek hier, waarbij we samen werden begeleid. Ja, dat doen ze hier heel goed. Want als het niet klikt, dan werkt het gewoon niet. Uiteindelijk ben ik 25 jaar ouder dan mijn buddy. Maar in dit geval denk ik dat dat misschien een voordeel was, omdat ik overdag vrij kan nemen. En dat is voor u wel een voordeel.”

KZ buddy: “Ja ja.” (masterproefinterview 8)

Verder wordt ook benadrukt dat het belangrijk is om **voldoende engagement of inzet** te tonen, zowel als kanszoekende als kansbiedende buddy. Het kan voorkomen dat het initiatief vaak van één kant komt, wat een struikelblok kan zijn in de buddyrelatie, zoals eerder besproken (cf. sectie 6.4.3 Valkuilen en uitdagingen tijdens een buddytraject).

KB buddy: “Ik denk dat het belangrijk is dat de communicatie al vanaf het begin goed verloopt en dat dit misschien beter gekaderd moet worden in de eerste gesprekken. Misschien zou ATK de buddy's apart moeten spreken voordat ze ze samenbrengen, zodat er een soort verwachting wordt gecreëerd van “Als je hierin stapt, wordt er ook verwacht dat je er volledig voor gaat en niet verwacht dat de kansbiedende buddy alles initieert. Je moet zelf ook actief zijn.” (masterproefinterview 1)

Bij het matchen van buddy's is het ook belangrijk om rekening te houden met **gedeelde interesses**. Door van tevoren te weten welke soorten activiteiten de buddy's samen willen doen, kunnen misverstanden worden voorkomen. Gedeelde interesses kunnen leiden tot goede activiteiten samen, maar ook tot een vlotte en succesvolle start van de relatie.

KZ buddy: "Gedeelde interesses helpen zeker."

KB buddy: "Ja, inderdaad."

Interviewer: "Helpt dat dan om samen activiteiten te doen binnen die interesses, of hoe moet ik dat zien?"

KZ buddy: "Ja, precies. Dan heb je ergens een gemeenschappelijk punt waar je in ieder geval over kunt praten en van daaruit kunt beslissen wat jullie samen kunnen doen. Dan heb je al iets om op terug te vallen, in plaats van helemaal bij het begin te moeten beginnen en maar te zien waar het gesprek naartoe gaat." (masterproefinterview 1)

Tot slot is het zeker belangrijk dat ATK beide buddy's betreft bij het matchingproces en hun **inspraak** waardeert. Sommigen geven aan dat bij een nieuw buddytraject de voorwaarden en voorkeuren van de buddy's wel kunnen veranderen, dus hier dient opnieuw naar worden gevraagd.

Interviewer: "Inspraak tijdens het matchingsproces, is dat een meerwaarde?"

KB buddy: "Ja, ik heb destijds mijn voorkeuren ook niet gewijzigd. Ik heb gevraagd of ze me nog eens konden herinneren aan mijn voorkeuren, maar die waren nog steeds hetzelfde. Dus ik vind het op zich wel goed, ja. Het is goed dat ze daar rekening mee houden, want ik kan me voorstellen dat niet alles altijd op het juiste moment past om je voor te engageren. Misschien ga ik daar nu ook anders mee om vanwege mijn ervaringen. Misschien moet ik strenger zijn voor mezelf bij volgende trajecten of engagementen, of moet ik meer eisen stellen, of moet ik voor mezelf duidelijker zijn. Ik denk dat het goed is dat je inspraak hebt en dat je elke keer opnieuw kunt bekijken hoe mensen en situaties veranderen, en of je opnieuw kunt engageren en onder welke voorwaarden je dat kunt doen. Ik denk dat dat wel nuttig is, ja." (masterproefinterview 5 – zonder de aanwezigheid van KZ buddy)

6.6.2 Opleiding van de kansbiedende buddy

6.6.2.1 Opleidingstraject voor de start

Alle kansbiedende buddy's gaven aan **zeer tevreden** te zijn over het opleidingstraject voor de start georganiseerd door ATK. De opleiding bood hen een helder beeld van hun rol, de verwachtingen, voorwaarden en consequenties, etc. Er zijn zelfs kansbiedende buddy's die benadrukken dat het volgen van de opleiding essentieel is om goed voorbereid te zijn. Anderen waarderen dat deze training vanuit een positieve benadering vertrekt, waarbij de focus ligt op de krachten van beide buddy's.

KB buddy: "Wel, eh, dat is eigenlijk heel waardevol, die opleiding van het buddytraject van ATK. Je krijgt daar alle kernwoorden mee: gelijkwaardigheid, niet betuttelen, geduldig zijn. Dat zijn echt essentiële begrippen waar je vele uren mee bezig bent. En dan heb je nog dat rollenspel dat je moet doorlopen. Ik weet niet of je het traject hebt bekeken, maar het is behoorlijk sterk. En dat is echt nodig om het buddieschap te laten werken. Je hebt die bagage echt nodig. Ik bedoel, je hebt misschien al veel kennis vanuit jezelf, maar je krijgt die opleiding en vervolgens moet je gewoon jezelf zijn. Je moet dat hele lespakket tot je nemen en je eigen maken. Maar het is al doende dat je beseft: "Ah, dat was die les. Ik loop hier tegen een grens aan en eigenlijk kan ik het beter zo aanpakken." En dat is helemaal niet erg, je doet sowieso je best en dat is fantastisch. En het is een tweerichtingsproces, het is zowel voor je buddy als voor jezelf een groeiproces. Maar die opleiding is echt geweldig en dat maakt ook dat het werkt, denk ik." (masterproefinterview 9 – zonder de aanwezigheid van KZ buddy)

Interviewer: “Wat vonden jullie van de ondersteuning van ATK? Heb je ATK nodig gehad?”

KB buddy: “Tijdens die twee jaar? We lachen, omdat ... We hebben een paar keer tegen elkaar gezegd: we steken liever die tijd in mekaar, dan in afspraken die we moeten hebben met ATK.”

Interviewer: “Maar ik bedoel niet speciaal momenten die je moet hebben met ATK, maar gewoon, als je een probleem zou hebben, of een vraag zou hebben?”

KB buddy: “We hebben eigenlijk niet zulke momenten gehad. Maar ja, natuurlijk, het op gang brengen en faciliteren van het opstartproces, de selectie van buddy’s en ook de training, vooral voor mij, daar heb ik wel veel aan gehad. Dus, ik vond de initiële ondersteuning van het traject heel goed. Echt top. Dat heeft echt geholpen om te weten waar je aan begint en om voldoende zelfbewustzijn te hebben: “OK, dit ga ik doen, en dit zijn de voorwaarden en de consequenties waar ik me van bewust moet zijn.” Dat hebben ze heel goed gedaan. Maar tijdens het buddieschap hebben we heel weinig ... In het begin heb ik nog een paar intervisies bijgewoond.” (af rondingsgesprek 18)

Voor kansbiedende buddy’s die werkzaam zijn of een achtergrond hebben in de sociale sector, is de opleiding ook leerzaam omdat de aard van de buddyrelatie anders is dan die van een hulpverlener-cliëntrelatie (cf. sectie 6.3.2 Verschil met een professionele hulpverlener-cliëntrelatie). De **wetenschappelijke basis** van zowel de buddywerking als de opleiding wordt ook op prijs gesteld.

Interviewer: “Zou jij het buddieschap aan andere mensen aanraden? Zou jij andere mensen aanspreken en zeggen: jullie moeten deze opleiding volgen?”

KB buddy: “Ja. Om twee redenen eigenlijk. Ten eerste vond ik de opleiding zelf heel boeiend. Ik heb al heel wat opleidingen meegemaakt. En ten tweede is het echt een ervaring op zich. Het is anders dan wat ik gewend was. Mijn werk was altijd bijna volledig gerelateerd aan jeugdwerk of schoolwerk en later meer beleidsmatig. Deze ervaring dompelt je echt onder in een andere wereld ... Dit buddytraject draait echt om één-op-één-relaties. Je kruipt veel dieper in de huid van de ander en begrijpt hen beter. In die zin zou ik het zeker aanraden. Natuurlijk vraagt het wel wat tijd. Voor mij als gepensioneerde is dat geen probleem, maar ik kan me voorstellen dat mensen die druk bezig zijn met werk en gezin dit als een serieuze engagement ervaren. Het is tijdsintensief, maar zeker de moeite waard.” (af rondingsgesprek 1)

KB buddy: “En ook erg belangrijk, de reden waarom ik voor ATK heb gekozen, is vanwege de wetenschappelijke benadering. Alles wat ze doen is wetenschappelijk onderbouwd en dat vind ik echt fantastisch.”

Interviewer: “Ja, dat is echt een meerwaarde voor jou?”

KB buddy: “Ja, absoluut, voor mij wel. De activiteiten die ze ondernemen, zijn doordacht en ze begrijpen waarom ze die doen.” (masterproefinterview 15 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

Enkele kansbiedende buddy’s geven aan dat ze door de begeleiding van ATK en de opleiding specifiek ook veranderingen hebben doorgemaakt, zoals het vergroten van hun durf, vaardigheden en perspectief. Deze aspecten hebben ze vervolgens kunnen integreren in hun eigen leven (cf. sectie 6.5.9 Veranderingen voor de kansbiedende buddy).

KB buddy: “Ik denk, en voel, dat ik inderdaad zelf veranderd ben. We groeien allemaal continu en verandering is de enige constante in het leven. Ik heb ook stilgestaan bij bepaalde momenten. Ik heb enorm veel aan de opleiding van ATK en de begeleiding gehad. Ik heb de lessen die ik geleerd heb tijdens deze opleiding kunnen toepassen, zowel voor mezelf als in onze vriendschap. Dus, ik ben in die zin sowieso veranderd. Ik wil ook benadrukken dat ik nu meer durven kan dan voorheen. Wat zij (KZ buddy) als natuurlijk omschrijft, was voor mij jaren geleden niet vanzelfsprekend. Ik ben enorm gegroeid in de afgelopen jaren, op verschillende vlakken. De laatste vier en een half jaar waren niet gemakkelijk voor mij, maar ik heb veel gehad aan de opleiding bij ATK, de begeleiding en de vriendschap met mijn buddy.” (af rondingsgesprek 2)

KB buddy: *“Voor mij persoonlijk zijn de intervisies en de masterclasses heel interessant. Het gaat niet alleen over de relatie met je buddy, maar over relaties in het algemeen. De cursus aan het begin richt zich ook op relationeel gebied, met jou, met hen, met je buddy, met andere mensen. Het is dus niet alleen gericht op de relatie tussen jou en je buddy, althans, zo heb ik het ervaren. En dat vond ik heel boeiend.”*

Interviewer: *“Dus eigenlijk kun je wat je daar leert breder bekijken en toepassen?”*

KB buddy: *“Ja.”* (masterproefinterview 13 – zonder de aanwezigheid van KZ buddy)

6.6.2.2 Intervisies en masterclasses tijdens het buddytraject

Na het afronden van de opleiding kan een kansbiedende buddy beginnen. Er is echter ook nazorg beschikbaar, met name via intervisies en een masterclass die elk kwartaal plaatsvindt (cf. sectie 4.3 Opleiding (kansbiedende buddy's)).

Enkele kansbiedende buddy's schrijven zich in voor de masterclasses vanwege de interessante thema's die worden behandeld. Sommige kansbiedende buddy's nemen ook deel aan de intervisies omdat ze het waardevol vinden om te horen over de ervaringen van anderen. Ze vinden dat dit hun blik verruimt door inzicht te krijgen in de uitdagingen die anderen in een buddytraject kunnen ervaren. Voor sommigen bieden de intervisies ook een manier om hun eigen buddytraject beter te kunnen inschatten. Anderen benadrukken dat de intervisies vooral nuttig zijn voor kansbiedende buddy's die net zijn gestart in het traject, omdat ze kunnen leren van buddy's die al verder zijn gevorderd. Sommigen benadrukken ook dat de intervisies een geschikt moment zijn om te praten over moeilijkheden wanneer het minder goed gaat. Het horen van positieve verhalen van anderen kan ook hoopvol zijn.

Interviewer: *“Vind je de ATK ondersteuning voldoende?”*

KB buddy: *“Ik vind op zich wel oké. Ik heb al een paar keer gemerkt dat tijdens intervisies vooral verhalen worden gedeeld van trajecten die goed verlopen. Voor mij is dat hoopgevend, want het kan dus wel. Bij mij verlopen ze niet altijd zo vlot. Dus ik waardeer dat ze daar rekening mee houden. Ik vind de ondersteuning eigenlijk wel goed gedoseerd. De intervisies waardeer ik. Tijdens de covidperiode was het wat moeilijker als het op afstand was, dan verliep het niet zo vlot vond ik. En werd het niet zo goed gemodereerd. We hebben daar suggesties over geformuleerd. Voor de rest loopt het wel oké voor mij.”* (masterproefinterview 5 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KB buddy: *“Ik vond de intervisies echt interessant. Het was boeiend om de verhalen van anderen te horen en te ontdekken waar ik mezelf kon plaatsen. Daarbij viel het me op dat ons traject altijd redelijk gemakkelijk ging. We hadden altijd een goede verstandhouding. Ik vond het initiatief van ATK in dat opzicht wel goed.”* (afrondingsgesprek 8)

KB buddy: *“Pas op, die intervisies zijn daar ook voor bedoeld, hè. En dan moet ik wel zeggen, dat is ook het moment waarop je kunt zeggen: ‘Mannekes, ik zie het even niet meer zitten. Ik voel me wat zwak, ik weet het zelf niet meer. Ik heb hem (KZ buddy) al twee maanden niet meer gezien, ik weet niet of dit gaat werken, want ik zit zelf ook niet goed in mijn vel.’”* (masterproefinterview 9 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

KB buddy: *“En je bent niet verplicht om deel te nemen aan die intervisiemomenten. Ik heb er al een paar keer aan deelgenomen. Het verruimt ook echt je blikveld, want soms denk je van, goh, er zijn gevallen waarbij het buddytraject veel moeilijker verloopt, of lastiger is. En dan besef je soms wel dat het geen eenvoudige problemen zijn. Het kan echt pittig zijn, sommige trajecten.”* (masterproefinterview 10)

KB buddy: "Ik heb deelgenomen aan die intervisies ... In de loop van twee jaar heb ik er misschien een drietal bijgewoond, nee, eerder vijf. Ongeveer om de drie tot zes maanden nam ik deel aan zo'n intervisie. Maar in veel gevallen leek het alsof ik er was om de volgende generatie buddy's te ondersteunen. De eerste keer ging het over de zaken waar ik eerst mee worstelde. Maar daarna leken de onderwerpen vooral te gaan over de uitdagingen waar mensen die later waren begonnen mee te maken hadden. Ik vond dit systeem echt super." (af rondingsgesprek 17)

Niet iedereen nam deel aan de intervisies, omdat ze deze niet als nuttig beschouwden; ze ondervonden geen problemen in hun eigen buddytraject of vonden de behandelde onderwerpen niet relevant. Anderen vonden het ook moeilijk om naast hun afspraken met hun kanszoekende buddy tijd vrij te maken voor de intervisies; ze gaven er de voorkeur aan om prioriteit te geven aan de ontmoetingen met hun kanszoekende buddy.

KB buddy: "Ja, in het begin heb ik er een paar bijgewoond. Maar het laatste jaar is het er eigenlijk niet meer van gekomen. Ik heb het ook enorm druk gehad, hoewel dat nooit een excuus is, dat weet ik ook. Maar toch, ik vond altijd dat ik liever tijd kon vrijmaken om met hem (KZ buddy) te gaan wandelen en af te spreken. Die intervisies zijn op de een of andere manier het laatste jaar erbij ingeschoten.

Interviewer: "Maar had je ook geen specifieke vragen, of zo?"

KB buddy: "Nee, eigenlijk niet. Als het traject nu moeilijk was geweest, dan zou ik waarschijnlijk meer gebruik hebben gemaakt van de intervisies. Dat zal ook wel een factor zijn geweest, dat ik minder behoefte had aan intervisies. Dat is eigenlijk egoïstisch, want misschien had ik vanuit een positieve ervaring iets kunnen bijdragen aan andere mensen tijdens de intervisies. Dus ja, ik had dat misschien moeten doen, maar het is er gewoon niet van gekomen het laatste jaar." (af rondingsgesprek 18)

Interviewer: "Je hebt kansen gehad om intervisies mee te doen, was dat waardevol?"

KB buddy: "Voor mij voelde het meer als een verplichte oefening. Je zit daar met 10 mensen en elke case is zo verschillend dat ik dacht van, tja ... (wat later in het gesprek) Ik denk dat het erg persoonlijk is. Maar ik ben eigenlijk een solist, ook in mijn werk vroeger. Ik functioneerde niet goed in groepen. Dus intervisie voelde voor mij meer als een verplichting, maar dat betekent niet dat ik niet geloof dat het voor sommige mensen waardevol kan zijn." (af rondingsgesprek 23)

6.6.3 Opvolging en nazorg

Naast de opvolging via intervisies en masterclasses, biedt ATK tijdens het buddytraject nog aanvullende ondersteuning. Een maand na de start van het traject wordt er telefonisch contact opgenomen met beide buddy's. Dit wordt herhaald tweeënhalve maand later, gevolgd door contact om de vier maanden. Daarnaast is er een buddylijn beschikbaar voor hulp bij problemen. In geval van crisis-situaties wordt er ook buiten de reguliere uren, inclusief in het weekend, doorgeschakeld naar een mobiel nummer.

Uit de gesprekken blijkt over het algemeen dat beide buddy's aangeven goed te worden opgevolgd door ATK. Ze waarderen het dat ze gedurende het traject meerdere keren worden gebeld om te informeren hoe het gaat. Daarnaast geven ze aan dat ze altijd bij ATK terecht kunnen met vragen.

Interviewer: "Heb jij voldoende steun gekregen van ATK?"

KZ buddy: "Ja, dat vind ik wel. Ik heb sowieso ondersteuning gekregen van ATK. Ik herinner me nog dat tijdens de lockdown iemand naar mij heeft gebeld om te vragen hoe het ging. Dat voelde goed, dat jullie belden om te vragen hoe het ging."

Interviewer: "Dat is fijn om te horen. Zou dat vaker moeten gebeuren?"

KZ buddy: "Nee, dat hoeft niet per se. Ik ben ook, nadat ik mijn buddy heb leren kennen, twee of drie keer naar jullie bureau gekomen om een vragenlijst in te vullen. Een stagiaire of iemand van jullie is zelfs naar mijn instelling gekomen om te vragen hoe het met me ging en dan moest ik ook iets invullen. Dat heeft me wel geholpen." (af rondingsgesprek 17)

Interviewer: "Heb jij nog veel aan ATK qua ondersteuning of zo?"

KB buddy: "Ja, dat vind ik wel. Ik heb echt geluk met mijn buddy, want alles verliep vanzelf. Je hebt het gevoel dat je wordt ondersteund en dat je altijd kunt bellen als er iets is. Je wordt zeker niet aan je lot overgelaten. Die intervisiemomenten zijn ook interessant, omdat je dan beseft dat je een programma volgt. Dat je nog steeds verbonden bent met ATK." (masterproefinterview 18)

KB buddy: "Stel dat er nu echt iets is, dan ga ik me echt tot ATK kunnen richten en die gaan dat wel ... Dat gevoel had ik. Het is zo, we hebben het niet gebruikt, we hebben het niet nodig gehad. Ik had wel dat vertrouwen van: ATK zal er dan wel zijn." (af rondingsgesprek 22)

De kanszoekende buddy's die al enkele jaren geleden waren gestart (in 2018 – 2019), gaven aan dat het voor hen niet duidelijk was wie ze precies met vragen moesten contacteren. Ze hebben het gemist om een **vaste contactpersoon** te hebben. Momenteel is er ook nog geen vaste contactpersoon bij ATK.

Interviewer: "Was het duidelijk dat je contact kon opnemen met ons? Als er vragen waren, en zo?"

KZ buddy: "Ik denk dat dat wel duidelijk was. Ik zou alleen niet weten hoe."

Interviewer: "Ge had geen contactgegevens."

KZ buddy: "Nee. Ik heb nu, sinds een jaar, Marijke ook op Facebook. Maar voordien wist ik nooit hoe ik contact moest opnemen."

Interviewer: "Dat is één om mee te nemen. Heb je daar zelf een suggestie hoe we dat beter, toegankelijker kunnen maken?"

KZ buddy: "Misschien een contactpersoon meegeven als je zo de eerste gesprekken hebt. Want ik heb ondertussen iedereen gehad waar ik een gesprek mee heb gehad. Ik denk niet dat dat voor iedereen vanzelfsprekend is, als je zo geen klankbord hebt ... iemand hebt, van: Ik heb met Marijke gesprek gehad, als je voor de eerste keer binnenkomt. Ik denk dat dat wel handig kan zijn."

Interviewer: "Nee, ik kan dat begrijpen."

KZ buddy: "Als ik aan mijn broer vraag, wie ken je vanuit ATK: die kent niemand." (af rondingsgesprek 12)

Voor anderstalige kanszoekende buddy's was het wel niet altijd evident om telefonisch een gesprek te hebben met ATK.

KB buddy: "Dus je hebt vorige week nog iemand van ATK aan de telefoon gehad?"

KZ buddy: "Ja, vorige week nog. En ook eerder. Ik heb ook twee, drie keer naar ATK gebeld. Soms met mensen die ik niet goed begrijp. Ze vertelden over afspraken ... Ik probeerde te reageren, maar begreep niet alles."

Interviewer: "Aan de telefoon is het altijd moeilijker."

KZ buddy: "Met de telefoon een beetje moeilijker." (af rondingsgesprek 18)

Volgens kansbiedende buddy's, van wie de trajecten vroegtijdig zijn gestopt, is het aangewezen om opvolgingsgesprekken te organiseren waarbij alle betrokken partijen - ATK, kanszoekende en kansbiedende buddy - aanwezig zijn, vooral wanneer er problemen of uiteenlopende verwachtingen zijn. Gezamenlijke besprekingen aan één tafel, met ATK als coach of facilitator, kunnen helpen bij het vinden van oplossingen en het beter afstemmen van de verwachtingen tussen alle betrokkenen wanneer zaken niet naar wens verlopen.

KB buddy (R3): “De opleiding is goed. Ik miste wel meer opvolging en gesprekken met de persoon hier met ATK erbij. Dat voelt veiliger.”

KB buddy (R4): “Zeker zo’n gesprek met alle drie als je aangeeft dat het moeilijk gaat.”

KB buddy (R6): “In het eerste deel van het gesprek misschien wat coaching over de verwachtingen.” (focusgroep met KB buddy’s)

KB buddy: “Als je merkt dat iets niet helemaal goed gaat, zoals bijvoorbeeld tijdens een intervisie waar een deelnemer na drie of vier maanden besloot te stoppen, is het belangrijk om dat aan te geven. In dit specifieke geval was de persoon een man die ook nog eens 15 jaar onder was, en hij maakte soms ongepaste opmerkingen waar de betreffende deelnemer zich niet comfortabel bij voelde. Ze heeft dit al een paar keer aangekaart, maar het werd niet goed ontvangen en ze voelde zich er niet honderd procent op haar gemak bij, dus besloot ze het liever te stoppen. In zo’n situatie kun je contact opnemen met ATK, en zij zullen gesprekken aangaan met de betrokkenen en bekijken of er een alternatief is voor de betreffende kanszoekende buddy of dat er een nieuw traject kan worden gestart. Ze zijn er om te helpen en actie te ondernemen wanneer dat nodig is.” (masterproefinterview 1)

KZ buddy: “Ik vond het heel goed dat jullie af en toe belden om te horen hoe het gaat. Maar wat ik wel zou doen is ons af en toe samen zetten, bijvoorbeeld als er iets niet goed loopt? Ik denk indertijd met X (vorige KB buddy), dat liep niet zo goed. En dat zou dan alle partijen helpen. Ik durfde dat vroeger niet zeggen, maar nu wel.” (af rondingsgesprek 21)

6.6.4 Georganiseerde activiteiten

Tijdens de gesprekken noemen de buddy’s ook **verschillende georganiseerde activiteiten** van ATK waar beide buddy’s aan kunnen deelnemen: praatcafés of maandelijks etentjes, wandelingen, picknicks, yoga- of danslessen, een groot zomerfeest, een circus, gezamenlijke uitstapjes naar de dierentuin, voordelige of gratis tickets voor een toneel- of theaterstuk, etc.

KB buddy: “Ja, het praatcafé op dinsdag, een keer per maand. Dat was echt leuk. Ik mis het ook wel, dat het er niet meer is. Ik weet niet of het weer opgepakt gaat worden.”

Interviewer: “Ja, het wordt weer opgepikt. Maar nu met corona is het even on hold gezet.”

Interviewer: “Wat heeft dat praatcafé voor jou betekend?”

KZ buddy: “... om tussen zoveel mensen te zijn. Dat is voor mij moeilijk. Het was een goede oefening ... Niet dat er echt over werd gepraat ...”

Interviewer: “En gaf het je een soort gevoel van samenhang?”

KZ buddy: “Ja ...”

KB buddy: “Ja, er was een stagiaire. Met heel veel vragen.”

KZ buddy: “Spelletjes met vragen, en dan moest je kijken of die kaarten bij elkaar pasten.”

KB buddy: “Ik weet in ieder geval dat wij ... Er waren conclusies aan het einde van ... waarom je buddy was ... We hadden bijna allemaal dezelfde antwoorden. Dat we op dezelfde lijn zaten was duidelijk.” (af rondingsgesprek 19)

Sommigen hebben echter nog niet de kans gehad om deel te nemen aan de georganiseerde activiteiten van ATK. Anderen geven aan dat het moeilijk is om deel te nemen aan activiteiten vanwege de beperkte beschikbare plaatsen of omdat ze doordeweeks plaatsvinden. Voor sommigen zijn activiteiten in het weekend juist minder geschikt. Het aanbod van activiteiten overdag voor gezinnen met kinderen zou ook mogen worden uitgebreid.

KZ buddy: "Dat zijn typisch activiteiten die eerder geschikt zijn voor gezinsuitjes, althans deels. Er worden verschillende mogelijkheden aangeboden, maar de beschikbare plaatsen zijn vaak beperkt, waardoor je snel ernaast grijpt. Het roulatiesysteem daarachter is voor mij niet helemaal duidelijk, maar het lijkt nogal wisselend. Uit de laatste e-mail die we ontvingen, blijkt dat veel activiteiten doordeweeks plaatsvinden."

KB buddy: "Ja, sommige dingen vinden inderdaad doordeweeks plaats. Zoals we al eerder hebben gezegd, aangezien we beide niet erg artistiek zijn aangelegd, hebben we de vorige keer uiteindelijk niet meegedaan aan het schilderen. Sommige activiteiten zijn gratis of worden goedkoper aangeboden. Soms zijn er ook bioscoopkaartjes beschikbaar, of activiteiten waarbij een groep buddy's aanwezig kunnen zijn. Binnenkort is er bijvoorbeeld iets gepland in het park."

KZ buddy: "Ja, een lunch of een wandeling."

KB buddy: "Precies, dat soort dingen. We houden af en toe wel een oogje op het aanbod, maar als iets midden in de week plaatsvindt, kan dat lastig zijn. Of als het volgeboekt is, of wanneer je graag de kinderen mee wilt nemen, maar dat soms wel of niet mogelijk is." (masterproefinterview 1)

KB buddy: "Nee, we zijn wel naar het grote ATK-feest geweest. Maar wat betreft het activiteiteenaanbod, merk ik dat het niet altijd aansluit bij ons, vooral omdat veel activiteiten 's avonds plaatsvinden en we rekening moeten houden met X (dochterje van KZ buddy). Yoga lijkt me bijvoorbeeld leuk, maar met X erbij wordt het lastig. Ook valt het me op dat veel activiteiten in het weekend gepland zijn. Mijn man werkt hard doordeweeks en wil niet dat ik in het weekend weg ben. Dus het vinden van iets passends voor onze situatie is niet altijd makkelijk." (masterproefinterview 17)

Er wordt ook opgemerkt dat sommige buddy's vinden dat het onderlinge contact tussen verschillende buddyduo's minder nadruk krijgt tijdens de ATK activiteiten. Dit kan worden verklaard door het beperkte aantal deelnemers en mogelijk ook door de schaamte onder kanszoekende buddy's wanneer hun identiteit bekend wordt, waardoor de drempel om deel te nemen hoger wordt. Daarnaast is het vaak niet duidelijk wie de andere buddy's zijn tijdens activiteiten, wat kennismaking tussen verschillende buddyduo's bemoeilijkt.

KZ buddy: "Ik denk dat er veel schaamte is. Het is wel verbindend, maar soms vind ik het jammer, niet zoals bij een zomerfeest, want dan is er veel volk. Maar soms is er te weinig contact tussen de buddy's zelf."

Interviewer: "Bedoel je tussen de duo's in het algemeen?"

KZ buddy: "Ja, of tijdens activiteiten. Natuurlijk begrijp ik dat als je 300 buddy's hebt en je organiseert een activiteit, niet iedereen daarbij kan zijn. Maar soms zou het leuk zijn om bijvoorbeeld een vrijdagavondcafé te hebben, gewoon om het contact te bevorderen. (wat verder in het gesprek) Je weet dat iedereen daar buddy's zijn, begrijp je? Soms weet je niet precies wie kanszoekende of kansbiedende buddy is, dat klopt, maar degenen die zich niet sterk voelen, voelen zich beschaamd. Ze hebben het gevoel van "Ze zullen weten dat ik het ben. Dat ik degene ben zonder geld. Ze zullen dat aan mij zien." Dat stemmetje dat al hun hele leven meespeelt, komt dan naar boven en zegt: "Ze zullen je herkennen, ze zullen weten dat je geen geld hebt. Ze zullen het aan jou zien. Je zult er niet bij horen. Is het wel verstandig om te gaan?" Dus denk je al op voorhand, misschien moet ik toch maar niet gaan, want stel je voor ... Wat zullen ze van mij denken? Als je dit probleem niet hebt, denk je niet zo veel na over al die gedachten en gevoelens. Maar als je er middenin zit en er dagelijks mee leeft, als je kunt voelen wat dit eigenlijk betekent en wat voor impact het heeft, niet alleen financieel maar ook psychologisch, dan wordt die drempel nog hoger ... Daarom zijn sommige activiteiten laagdrempelig, om deze mensen erbij te betrekken, maar dat is moeilijk." (masterproefinterview 3)

Je kunt de georganiseerde activiteiten van ATK ook alleen doen zonder je buddy, maar dit voelt niet altijd comfortabel. Ook voor de kansbiedende buddy, waarbij de kanszoekende buddy nog niet klaar is om deel te nemen aan deze activiteiten, voelt het niet helemaal juist om dit zonder de kanszoekende buddy te doen. Andere kansbiedende buddy's nemen wel alleen deel aan deze activiteiten.

KB buddy: "Ja, ik doe niet altijd mee, maar in de zomer en gedurende het jaar organiseren ze veel activiteiten en wandelingen met de buddy's. Ik doe niet altijd mee, maar soms wel."

Interviewer: "Dus je kunt deelnemen aan die activiteiten van ATK zonder je buddy?"

KB buddy: "Ja, zonder mijn buddy. Want ik heb mijn buddy nog niet kunnen overhalen, dat is nog niet gelukt."

Interviewer: "Vind je de activiteiten van ATK dus ook goed?"

KB buddy: "Ik vind het heel goed. Ja, ik heb het gevoel dat ik deel uitmaak van een vereniging die goed functioneert en waar je je echt thuis voelt. Het zijn allemaal sympathieke mensen, ik bedoel, er heerst hier een heel sympathieke sfeer. Ik heb nog geen problemen gehad." (masterproefinterview 13 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

Tot slot hebben enkele kanszoekende buddy's ook de wens om nog deel te kunnen nemen aan de georganiseerde ATK activiteiten nadat hun tweejarig buddytraject is afgerond.

6.6.5 Tips voor ATK

De meerderheid geeft aan dat de begeleiding van ATK voldoende is en ze hebben geen suggesties om de werking te verbeteren.

KB buddy: "Nee, ik vind eigenlijk dat ATK al heel veel doet. Het is professioneel georganiseerd en er is goed over nagedacht. Er zijn workshops en initiatieven die spontaan worden genomen om het programma te verbeteren. Ook de intervisies zijn zeker nuttig; daar kun je je eigen uitdagingen bespreken, maar je leert ook veel van anderen. Dus ik vind dat ATK meer dan voldoende doet." (masterproefinterview 6 – zonder de aanwezigheid van KZ buddy)

Enkelens buddy's geven volgende tips mee:

- Blijf investeren in het aanbieden van specifieke opleidingen in samenwerking met andere organisaties, zoals een opleiding rond klare taal bij Atlas voor kansbiedende buddy's die een traject aangaan met anderstalige kanszoekende buddy's.
- De gelanceerde app om het verloop te registreren (die in 2022 is gestart en zal doorlopen tot eind 2024) werd door sommigen als een misser beschouwd vanwege privacy gevoeligheid, problemen met inloggen en het niet duidelijk inzien van het motiverende doel van de app, namelijk om de buddy's aan te moedigen om af te spreken.

KB buddy: "Er was zo'n buddy-app en ik gebruikte die heel trouw. Het stelde vragen zoals "Hoe vaak zien jullie elkaar?" In de zomer hadden we vakantie, maar daarna was het moeilijk om weer op te pakken en elkaar te zien, hoewel we wel contact hielden via WhatsApp. En dan kwam de app bemoeiend over en deed vermoeden dat onze relatie niet goed liep. Die apps kunnen echt vervelend zijn." (masterproefinterview 4)

KB buddy: "Op een gegeven moment hebben ze een app uitgeprobeerd waarin je kon bijhouden wanneer je contact had met je buddy. Ik vond dit privacygevoelig en een misser. Ik heb mijn bezorgdheid hierover geuit, want ook de kanszoekende buddy's konden erin en konden zien wat er werd gedeeld, en er werd vrij veel gedeeld. Ik twijfelde of dit een goed signaal was naar de buddy's toe, omdat zij hun persoonlijke zorgen met ons delen. Als je dat dan online ziet, kan dat voor ben ongemakkelijk zijn. Ik weet niet of dit de beste aanpak was. Maar ik heb er verder geen reclame voor gemaakt en het is uiteindelijk

stilgevallen. Ik heb het zelf wel even geprobeerd en bijgehouden om te zien hoe vaak we elkaar zagen. Het had een soort gamificatie-element, waarbij je medailles kreeg als je elkaar een half jaar of een jaar had gezien. Maar ik betwijfel of het zijn doel heeft bereikt.” (masterproefinterview 9 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

- Bied bij moeilijkheden de mogelijkheid aan om een gesprek te hebben met ATK als derde partij, als coach of facilitator van het gesprek tussen de kanszoekende en kansbiedende buddy.
- Houd de opvolggesprekken gedurende het hele traject actief, zelfs als eerst positieve voortgang wordt gemeld (op dit moment neemt de frequentie van de opvolggesprekken af naarmate het traject vordert, van maandelijks naar viermaandelijks), om snel eventuele problemen aan te pakken. Dit kan vroegtijdige stopzettingen helpen voorkomen.

KB buddy: “In het begin kreeg ik om de twee à drie weken telefoontjes, vooral check-ups. Dat was eigenlijk een formele gelegenheid om dingen te bespreken. Maar die telefoontjes krijg ik nu al lang niet meer. Het was een kans om te vertellen hoe het ging, wat we deden, en dat was het dan. Toen verliep alles nog soepel. Hij kreeg op dezelfde momenten telefoontjes en dat klopte altijd. Als we elkaar zagen, bespraken we wat we hadden gezegd. Nu gebeurt dat niet meer. Als het een constante factor zou zijn geweest, en als ik bijvoorbeeld in augustus had gezegd dat er iets mis was, dan had dat discreet kunnen worden doorgegeven. Maar jammer genoeg is dat nu niet meer het geval. De telefoontjes waren een kans om dingen op te volgen en te bespreken.” (masterproefinterview 20 – zonder de aanwezigheid van KZ buddy)

- Het afrondingsgesprek zou niet alleen moeten plaatsvinden bij buddy's met een succesvol traject, maar ook bij diegenen waarbij het niet goed is verlopen. Op die manier kunnen antwoorden worden verkregen over waarom het niet gelukt is en dit op een respectvolle manier. Dit kan het onaangename gevoel van het niet weten wegnemen bij zowel de kanszoekende als de kansbiedende buddy. Bovendien geeft dit ATK meer inzicht in mogelijke drempels en valkuilen.
- Zorg voor meer inzicht in het perspectief van de kanszoekende buddy's in het buddyverhaal.

KB buddy: “Wat ik echter soms mis, en dat heb ik ook al tijdens interviews of bij ATK aangegeven, is dat je als kansbiedende buddy niet altijd weet wat er speelt in het traject van de kanszoekende buddy en hoe zij de dingen ervaren. Ik vraag me af of ATK daar contact mee heeft, misschien via de hulpverlener. Het zou soms fijn zijn om te weten, zonder dat namen genoemd worden, hoe kanszoekende buddy's hun traject beleven. Op die manier tast je soms in het duister. Je kunt wel dingen benoemen in je eigen relatie en traject, maar hoe ervaren zij het hele kader? Dat is niet altijd even duidelijk. Soms hoor je wel iets via getuigenissen die ATK publiceert, maar vaak zijn dat alleen de positieve verhalen. De andere kant van de medaille, die er ook is, wordt niet altijd belicht. Dat is ook tijdens interviews naar voren gekomen. Het is begrijpelijk dat dit niet zo breed gecommuniceerd wordt, maar het zou wel fijn zijn om op die manier meer inzicht te krijgen in hoe het kader wordt ervaren door de kanszoekende buddy.” (masterproefinterview 5 – zonder aanwezigheid van KZ buddy)

6.7 Samenvatting

Voor de kwalitatieve analyse zijn drie verschillende gegevensbronnen gebruikt. De onderstaande bevindingen zijn gebaseerd op 44 transcripties van diepte-interviews (23 afrondingsgesprekken door ATK en 21 tussentijdse gesprekken door 3 masterproefstudenten) en 2 verslagen van focusgroepen (één focusgroep bestond uit alleen kanszoekende buddy's en de andere uit kansbiedende buddy's, allemaal ervaring met een vroegtijdig stopgezet traject):

- **Het verloop van het buddytraject kan sterk variëren op basis van de soort activiteiten, de inhoud en diepgang van de gesprekken, de manier van contact houden en de frequentie van ontmoetingen.** Tijdens buddysamenkomsten worden diverse onderwerpen uitgebreid besproken, waaronder levenssituaties (thuis/gezin, gezondheid, werk/school, financiën), gevoelens, het dagelijks leven, relaties, hobby's en toekomstplannen. De gesprekken zijn open en kunnen ook moeilijke onderwerpen bevatten, waarbij kanszoekende buddy's vaak steun vinden bij hun kansbiedende buddy. Niet alle kanszoekende buddy's zijn even openhartig; sommigen zijn terughoudend en hebben meer tijd nodig om bepaalde onderwerpen te bespreken en te verwerken. Buddy's ondernemen diverse activiteiten die ontspanning en verbondenheid bevorderen. Ze bezoeken elkaars thuis, gaan naar cafés, restaurants en maken wandelingen. Sommigen doen samen aan sport zoals zwemmen, hardlopen, yoga of fietsen. Sommigen helpen elkaar ook met dagelijkse taken zoals boodschappen doen, koken, huiswerk of leren autorijden leren. Culturele uitstapjes naar musea, bioscopen, concerten, of uitstapjes naar pretparken of de zee komen ook voor. Daarnaast nemen sommige buddy's deel aan activiteiten georganiseerd door ATK of partnerorganisaties en betrekken ze elkaars sociale netwerken om hun kringen te vergroten en hun band te versterken. De ontmoetingen tussen buddy's variëren meestal van wekelijks, tweewekelijks tot maandelijks. Vooral aan het begin van de relatie is de frequentie vaak hoger om een sterke band op te bouwen, waarbij de regelmaat van ontmoetingen belangrijker is dan de duur ervan. Sommige buddy's ervaren de frequentie van hun ontmoetingen niet als een verplichting en passen zich aan elkaars behoeften en bezigheden. Voor sommigen werken spontane afspraken beter dan vaste afspraken op een specifieke dag in de week, terwijl anderen juist de structuur van een vaste dag verkiezen. Naast persoonlijke ontmoetingen houden buddy's ook regelmatig contact via WhatsApp, e-mail of telefoon, vaak zelfs vaker dan in persoon. Soms lukt het niet om zo vaak af te spreken als gepland, bijvoorbeeld vanwege drukke agenda's of als vakanties samenvallen. Veranderingen in het leven van de buddy's kunnen ook invloed hebben op hoe vaak ze elkaar zien. Bijvoorbeeld als een buddy in het ziekenhuis wordt opgenomen of zich slechter voelt door bijvoorbeeld een depressie of andere problemen. Ook een verhuis of veranderingen op vlak van werk kunnen ervoor zorgen dat ze elkaar minder vaak kunnen ontmoeten. Voor buddy's die zijn gestart tijdens of vlak voor de coronacrisis, was het moeilijk om fysiek af te spreken vanwege de beperkende maatregelen. Daarom hielden ze vooral contact via WhatsApp, e-mail of telefonisch om het contact te behouden. Soms leidde de coronacrisis tot het stopzetten van de buddyrelatie, waarna ze een nieuwe buddy zochten. Voor anderen was hun buddy juist een belangrijke steun tijdens deze moeilijke sociale periode.
- **De motivatie van de buddy's om deel te nemen aan het ATK-traject kan variëren.** De meeste kanszoekende buddy's zijn door professionele hulpverleners doorverwezen naar ATK's buddywerking om uit het sociaal isolement te komen. Enkele zijn uit eigen initiatief gestart, met als doel hun leven te veranderen en meer betrokken te zijn bij de maatschappij, of vanwege eenzaamheid tijdens de coronapandemie. Voor anderen draait het om zelfzorg en persoonlijke groei. De kansbiedende buddy's doen voornamelijk mee om bij te dragen aan de maatschappij en ondersteunen ATK's visie. Sommige kansbiedende buddy's streven ook naar voldoening en willen hun sociaal netwerk vergroten.
- **De kansbiedende buddy kan verschillende vormen van ondersteuning bieden aan de kanszoekende buddy.** Volgens ATK creëert de kansbiedende buddy een gelijkwaardige en onbevooroordeelde omgeving waarin geluisterd wordt naar de behoeften van de kanszoekende buddy, vragen worden gesteld om tot reflectie te komen, ruimte wordt geboden voor verhalen en rust zonder advies, meningen of oplossingen op te dringen. De kansbiedende buddy neemt gedurende het hele traject normaal gezien ook het initiatief voor contact. Voor sommige kansbiedende buddy's was de rol als buddy een ontdekkingsreis om te begrijpen wat het precies voor hen zou betekenen. Een aantal begon het buddytraject zonder (hoge) verwachtingen, zoals het idee om hun kanszoekende buddy aan werk te helpen. In plaats daarvan

lag de nadruk op het terugbrengen van een positief gevoel of het leveren van een positieve bijdrage aan de situatie van hun kanszoekende buddy. Anderen hebben hun verwachtingen bijgesteld naar mate het traject vorderde, waarbij ze minder de behoefte voelden om alle problemen op te lossen of veel praktische hulp te bieden. Ze groeiden naar een rol waarin ze de kanszoekende buddy wilden ondersteunen door hen te empoweren, zich beter te laten voelen en samen een leuke tijd te hebben. Kansbiedende buddy's kunnen diverse vormen van ondersteuning bieden aan hun kanszoekende buddy, waaronder praktische hulp met mate, doorverwijzing naar geschikte hulpverleners, het bieden van perspectief en opties, het stimuleren door complimenten te geven en aandacht te hebben voor krachten en talenten, het delen van kennis en het geven van tips of advies. Het is belangrijk dat de adviezen niet opgedrongen worden en dat de kanszoekende buddy zelf kan beslissen of hij of zij deze wil opvolgen.

- **Bij een succesvol buddytraject groeit de buddyrelatie meestal uit tot een vriendschapsrelatie.** Uit de gesprekken blijkt dat de buddyrelatie doorgaans wordt ervaren als een vriendschap tussen de kanszoekende en kansbiedende buddy, waarbij betrokkenheid, gelijkwaardigheid en wederkerigheid van essentieel belang zijn. Een kansbiedende buddy wordt gezien als een stabiele steunfiguur in moeilijke tijden, waarbij het meest waardevolle aspect het geruststellende gevoel van een voortdurende ondersteuning is. In tegenstelling tot andere vrijwilligersinitiatieven is het ATK-buddytraject wederkerig en gelijkwaardig, waarbij beide partijen iets waardevols ontvangen. Hoewel een buddyrelatie niet gelijkgesteld kan worden aan een privé-vriendschap vanwege zijn georganiseerde aard en het risico op beëindiging na het traject, blijkt uit afrondingsgesprekken dat deze relatie toch kan uitgroeien tot een blijvende vriendschap. Hierbij aansluitend blijkt uit de gesprekken dat de relatie met een kansbiedende buddy wezenlijk anders wordt ervaren dan die met een professionele hulpverlener. Binnen het buddyschap is er ruimte om samen activiteiten te ondernemen en ervaart men meer vrijheid in het contact. Het contact is vrijwillig, persoonlijker en informeler, gedreven door de intrinsieke motivatie van de kansbiedende buddy en zonder financiële beloning. Buddy's zijn er om naast elkaar te staan en samen het traject te bewandelen, wat drempelverlagend kan werken.
- **De belangrijkste succesfactor is de buddyrelatie zelf, die gekenmerkt wordt door gelijkwaardigheid, betrokkenheid, wederkerigheid, stabiliteit, onderling vertrouwen en een gevoel van een klik tussen de buddy's.** Gelijkwaardigheid wordt gekenmerkt door een houding van wederzijds delen, interesse tonen en elkaars mening waarderen zonder betutteling. Respect, het vermijden van oordelen en een superieure houding zijn hierbij cruciaal, samen met een open-minded en transparante communicatie. Betrokkenheid en wederkerigheid omvat het delen van ervaringen, initiatief tonen en ondersteuning bieden aan elkaars behoeften. Stabiliteit in het contact is ook belangrijk, omdat een buddy zekerheid biedt door altijd beschikbaar te zijn. Vertrouwen wordt bevorderd door oprechtheid, openheid en betrouwbaarheid, samen met een stabiel en betrokken contact. Buddy's die vertrouwen opbouwen, begrijpen elkaars leefwereld beter en dagen elkaar uit buiten de comfortzone. Een goede klik tussen buddy's is ook essentieel voor succes. Deze klik kan voortkomen uit gedeelde raakvlakken, maar ook enkele verschillen kunnen waardevol zijn en bijdragen aan een verrijkende relatie tussen de buddy's.
- **Er zijn verschillende mogelijke struikelblokken en uitdagingen binnen het buddytraject, die kunnen worden onderverdeeld in externe, persoonlijke en relationele factoren.** Externe factoren, zoals het kunnen vinden van tijd en het afstemmen van elkaars planning, vormen uitdagingen in het buddytraject. Grote reisafstanden en onvoorziene omstandigheden, zoals een verhuis, kunnen ook de relatie bemoeilijken of zelfs beëindigen. De persoonlijke factoren hangen samen met de individuele eigenschappen en omstandigheden van de buddy's. Zowel de lichamelijke als mentale gezondheid van zowel de kanszoekende buddy als

de kansbiedende buddy kunnen de stabiliteit van de relatie beïnvloeden. Taalbarrières kunnen communicatieproblemen veroorzaken.

Een veelvoorkomende uitdaging is dat de kanszoekende buddy een afwachtende of terughoudende houding aanneemt, wat kan leiden tot verminderd initiatief en moeilijke bereikbaarheid. Dit kan mogelijk veroorzaakt worden door verschillende factoren, waaronder interpersoonlijke (geen goede match, verschil in verwachtingen, etc.), persoonlijke (schaamte, psychologische problemen, verminderd zelfvertrouwen, etc.) en externe factoren (een nieuwe job, drukke periode, etc.). Als de kanszoekende buddy weinig initiatief toont, kan dat ervoor zorgen dat de kansbiedende buddy minder gemotiveerd raakt om contact te blijven initiëren.

De interpersoonlijke uitdagingen in het buddytraject ontstaan vaak doordat er geen goede match is tussen de kanszoekende en kansbiedende buddy's. Er kan ook sprake zijn van een gebrek aan gelijkwaardigheid en afstemming tussen de leefwerelden. Een slechte match kan te wijten zijn aan grote en onoverbrugbare verschillen in interesses, levensfase, ideeën, persoonlijkheid, waarden of normen. Ook kunnen verschillen in verwachtingen over de frequentie van afspraken, het type benodigde hulp, of de aanpak van de relatie (bijvoorbeeld te veel nadruk op praktische hulp vanuit de kanszoekende buddy of te veel focus op oplossingen en resultaten vanuit de kansbiedende buddy) een struikelblok vormen.

- **Het buddytraject kan belangrijke voordelen bieden op psychologisch, sociaal, communicatief, persoonlijk en horizonverbredend vlak voor kanszoekende buddy's.** De kwalitatieve analyse laat zien dat buddytrajecten belangrijke psychologische voordelen opleveren voor kanszoekende buddy's, waaronder een toename van zelfvertrouwen, weerbaarheid en een positievere stemming. Bovendien verbeteren hun communicatie- en sociale vaardigheden, wat zich uit in een groter sociaal netwerk en meer assertiviteit in relaties. Dit helpt gevoelens van eenzaamheid te verminderen en bevordert een grotere openheid naar anderen toe. Daarnaast ontwikkelen kanszoekende buddy's meer vertrouwen in hun toekomst, worden ze hoopvoller en raken ze opnieuw gemotiveerd voor opleidingen of werk. Ze vergroten ook hun zelfkennis en verbreden hun horizon met nieuwe interesses en activiteiten. Het is echter belangrijk op te merken dat deze bevindingen niet representatief zijn voor alle kanszoekende buddy's, omdat sommigen weinig of geen verandering rapporteren, vooral in de tussentijdse interviews (vóór de afronding van het buddytraject) met de masterproefstudenten.
- **Het buddytraject bevordert psychologische empowerment binnen drie componenten: intrapersoonlijk, interpersoonlijk en gedragsmatig.** In de intrapersoonlijke component wordt duidelijk aangetoond in de gesprekken dat kanszoekende buddy's meer controle over hun leven krijgen, wat resulteert in een verhoogde stressbestendigheid, een gevoel van structuur en rust, en een positiever zelfbeeld en meer zelfvertrouwen. Deze verbeterde psychologische toestand stimuleert buddy's om verschillende stappen te ondernemen (zie gedragscomponent). Een ander belangrijk aspect van empowerment is het ontwikkelen van vertrouwen, niet alleen in henzelf maar ook in anderen, en het gevoel van verbondenheid en erbij horen (interpersoonlijke component). Binnen de gedragscomponent van empowerment wordt opgemerkt dat kanszoekende buddy's meer naar buiten gaan, deelnemen aan sociale activiteiten, zowel binnen als buiten de buddyrelatie, zelf meer keuzes maken en initiatief nemen en dat sommigen ook stappen zetten richting opleiding, werk of vrijwilligerswerk.
- **Voor de kanszoekende buddy's zijn diverse veranderingen waargenomen in verschillende levensdomeinen.** Een opvallende verandering is te zien in hun vrijetijdsbesteding, waarbij sommige buddy's begonnen zijn met sporten of vrijwilligerswerk. Anderen hebben meer structuur in hun dagelijkse routine gebracht en spenderen hun tijd nu doelgerichter, wat heeft gezorgd voor meer activiteiten buitenshuis.

Sommige buddy's hebben hun sociale netwerk uitgebreid en voelen zich nu omringd door vertrouwde mensen, doordat ze weer in contact zijn gekomen met anderen binnen het empowermentsproces en door de kennismaking met (het sociale netwerk van) hun kansbiedende buddy. Ze hebben geleerd zich meer open te stellen voor anderen, te investeren in ondersteunende relaties en afstand te nemen van mensen die hen niet goed deden. Toch ervaren sommigen nog steeds een gevoel van sociale leegte en missen ze echte vrienden in hun leven.

Het buddytraject heeft ook geleid tot verbeteringen in de woonsituatie van sommige kanszoekende buddy's, zoals zelfstandig gaan wonen of een verbetering in hun woonomstandigheden. Ook hebben sommigen een verschuiving ervaren in hun relatie met gezinsleden, waarbij ze een sterkere band ontwikkelden of juist zelfstandiger gingen leven.

Veel kanszoekende buddy's hebben tijdens het traject een positieve transformatie doorgemaakt met een grotere veerkracht en meer geluk. Echter, sommigen worden geconfronteerd met mentale uitdagingen zoals depressie, angst of verslavingen die acuut kunnen zijn. Toch betekent dit niet altijd het einde van het buddytraject.

Verschillende kanszoekende buddy's zijn ook meer betrokken geraakt bij het maatschappelijke leven door activiteiten buitenshuis, mede dankzij het positieve contact met hun kansbiedende buddy en het ontdekken van een breder scala aan activiteiten.

Financieel gezien varieert de situatie onder kanszoekende buddy's. Sommigen hebben geen problemen, terwijl anderen worden ondersteund door een budgetbeheerder, schuldbemiddelaar of bewindvoerder. Verbeteringen worden vaak bereikt door het aanvragen van uitkeringen of het vinden van (beter betaald) werk.

Tijdens het buddytraject hebben sommige kanszoekende buddy's hun levensstijl verbeterd door samen met hun kansbiedende buddy te sporten, wat een positieve invloed had op hun lichamelijke gezondheid. Anderen streven naar veranderingen zoals stoppen met roken, terwijl anderen met aanhoudende gezondheidsklachten, zoals rug- en schouderpijn of CVS, profiteren van het buddytraject als afleiding en ondersteuning, ook al heeft dit niet altijd een directe invloed op hun klachten. Sommige kanszoekende buddy's hadden al werk of volgden een opleiding voordat ze aan het buddytraject begonnen. Anderen zijn tijdens het traject gaan solliciteren, werken, vrijwilligerswerk gaan doen of gaan studeren. Dit laat zien hoe divers de veranderingen zijn die tijdens het buddytraject worden doorgevoerd om de levenssituatie te verbeteren.

Tot slot moeten we voorzichtig zijn bij het veralgemenen van deze resultaten, omdat niet alle kanszoekende buddy's veranderingen hebben ervaren in de verschillende levensdomeinen.

- **Het buddytraject kan ook verschillende positieve effecten hebben op kansbiedende buddy's.** Op macroniveau ontwikkelen zij een bredere kijk op de wereld met een meer open en genuanceerde visie op de samenleving. Op mesoniveau breiden de kansbiedende buddy's hun sociale netwerk uit en verdiepen ze hun begrip van diversiteit door nieuwe ontmoetingen en activiteiten. Op microniveau ervaren ze meer empowerment, betekenis en een positievere kijk op het leven, ontwikkelen ze meer zelfvertrouwen en verbeteren ze hun sociale vaardigheden, zoals actief luisteren en omgaan met emoties. Dit traject bevordert ook persoonlijke groei doordat ze beter leren omgaan met uitdagingen en meer zelfinzicht verwerven.
- **Het matchen van buddy's is een complex proces waarbij verschillende voorkeuren en overwegingen een rol spelen.** Sommige buddy's geven de voorkeur aan een buddy van hetzelfde geslacht en/of leeftijd, terwijl anderen juist openstaan voor diversiteit of meer belang hechten aan specifieke persoonlijkheidskenmerken, gedeelde waarden of interesses. Andere (praktische) aspecten zoals voldoende engagement tonen, beschikbaarheid en afstand zijn ook cruciaal voor een succesvolle match. Het blijft belangrijk dat ATK beide buddy's betreft bij het matchingsproces en rekening houdt met mogelijke veranderingen in voorkeuren bij nieuwe trajecten.

- **De voorbereidende opleiding voor kansbiedende buddy's wordt erg gewaardeerd.** Alle kansbiedende buddy's zijn erg tevreden over de opleiding die ATK organiseert voordat ze aan hun buddytraject mogen beginnen. Tijdens deze training krijgen ze een duidelijk beeld van wat hun rol inhoudt, wat er van het traject verwacht wordt, welke voorwaarden er gelden en wat de gevolgen kunnen zijn. Sommigen vinden de opleiding zelfs essentieel om goed voorbereid te zijn. Anderen waarderen de positieve benadering van de opleiding, waarbij de focus ligt op de krachten van beide buddy's. Voor degenen met ervaring in de sociale sector is de opleiding ook leerzaam omdat de buddyrelatie anders is dan een traditionele hulpverlener-cliëntrelatie. De wetenschappelijke basis van zowel de buddywerking als de opleiding wordt ook erg gewaardeerd.
- **Na de opleiding kunnen kansbiedende buddy's direct starten met nazorg via interviews en masterclasses waarin waardevolle ervaringen en inzichten worden gedeeld.** Na de opleiding kunnen kansbiedende buddy's direct starten, maar er is ook nazorg beschikbaar in de vorm van interviews en kwartaal-masterclasses. Sommige buddy's schrijven zich in voor de masterclasses vanwege interessante onderwerpen, terwijl anderen deelnemen aan interviews om te leren van ervaringen van anderen en hun eigen traject beter te begrijpen. Pas gestarte buddy's halen waardevolle lessen uit interviews met meer ervaren buddy's. Niet iedereen deed mee aan de interviews; sommigen vonden ze niet nuttig of hadden moeite met het combineren van deze sessies met afspraken met hun kanszoekende buddy, wat voor hen prioriteit had.
- **ATK biedt tijdens het buddytraject naast interviews en masterclasses ook (pro)actieve opvolging.** Uit gesprekken blijkt dat beide buddy's over het algemeen tevreden zijn over de opvolging door ATK. Ze waarderen het regelmatige contact per telefoon om te informeren hoe het gaat en weten dat ze altijd bij ATK terecht kunnen met vragen. Sommige kanszoekende buddy's missen echter een vaste contactpersoon bij ATK, en anderstalige kanszoekende buddy's vinden telefonisch contact soms lastig. Kansbiedende buddy's stellen voor om fysieke opvolgingsgesprekken te voeren bij problemen, waarbij ATK als coach of facilitator van het gesprek kan helpen om verwachtingen af te stemmen en oplossingen te vinden.
- **Enkele buddy's hebben suggesties gegeven om de ondersteuning door ATK verder te verbeteren.** De meeste buddy's zijn tevreden met de huidige ondersteuning en hebben geen verbeterpunten. Enkele hebben echter waardevolle adviezen gegeven, zoals het blijven investeren in specifieke opleidingen met andere organisaties (bv. een vorming klare taal via Atlas), aanpassingen aan de buddy-app, het aanbieden van begeleide gesprekken bij moeilijkheden, actievere opvolgingsgesprekken gedurende het traject, het invoeren van afrondingsgesprekken bij trajecten die vroegtijdig worden afgesloten. Deze suggesties helpen om obstakels beter te begrijpen en het perspectief van kanszoekende buddy's duidelijker in beeld te brengen.

7 | Besluit

In 2014 zag vzw ArmenTeKort (ATK) het levenslicht, met als missie om kansarmoede structureel op te lossen. De werking is gestoeld op vier pijlers, met name zelfzekerheid, woonzekerheid, werkzekerheid en leerzekerheid, die ATK beschouwt als cruciale hefboomen om kansarmoede aan te pakken. Empowerment loopt als een rode draad door de aanpak en keuzes die binnen ATK worden gemaakt. Binnen de pijler zelfzekerheid zet ATK sterk in op de uitbouw van een grootschalige buddywerking, waarbij kanszoekende en kansbiedende buddy's aan elkaar worden gekoppeld. Concreet neemt deze werking de vorm aan van een tienjarig actieonderzoeksproject in Antwerpen (2014-2024) waarbij de organisatie wil aantonen dat kansarmoede op grote schaal effectief te bestrijden is en uiteindelijk overwonnen kan worden (ATK, 2022b). Ook in dit project staat empowerment als denk- en handelingskader centraal.

In dit actieonderzoeksproject kadert ook dit rapport. Met de vooropgestelde finishlijn van 2024 in zicht dringt een grootschalige wetenschappelijke evaluatie zich op: wat heeft ATK bereikt, werkt de uitgewerkte buddy-methodiek en op welke manier? Als HIVA-onderzoeksinstituut engageerden we ons om een impactevaluatieonderzoek uit te voeren om deze vragen te beantwoorden. Een mixed-methods design, bestaande uit kwantitatieve en kwalitatieve onderzoeksmethoden en gebruik makend van bestaande data van ATK en nieuw verzamelde data, moet toelaten om de ATK empowerment buddymethodiek te evalueren en de impact ervan na te gaan. Concreter gesteld willen we met dit onderzoek nagaan (1) of kanszoekende buddy's zich meer empowered voelen na een deelname aan het buddytraject, en wat hierbij een verschil maakt en welke rol de kansbiedende buddy hierin speelt, (2) welke veranderingen de kanszoekende buddy ervaart op een aantal levensdomeinen, en welke factoren hierop een invloed hebben, en 3) welke veranderingen zich voltrekken bij de kansbiedende buddy. We willen hierbij niet alleen de veranderingen tijdens het buddytraject meten, maar ze ook grondig begrijpen.

De meeste kanszoekende buddy's voelen zich na een succesvol buddytraject meer empowered. Zo scoort 7 op de 10 hoger op empowerment, met een gemiddelde groepsstijging van 102 naar 112. Uit gesprekken met de buddy's blijkt dat een succesvol traject psychologische empowerment kan stimuleren binnen de intrapersonlijke, interpersoonlijke en gedragsmatige componenten. Kanszoekende buddy's kunnen meer controle over hun leven en eigen keuzes ervaren, wat leidt tot verminderde stress, meer structuur en rust, een positiever zelfbeeld en meer zelfvertrouwen (intrapersonlijke component). Ze kunnen ook meer vertrouwen ontwikkelen in zichzelf en anderen en zich meer verbonden voelen (interpersoonlijke component). Gedragsmatig gaan ze vaker naar buiten, nemen deel aan sociale activiteiten, maken meer eigen keuzes, nemen meer initiatief en zetten stappen richting opleiding, werk of vrijwilligerswerk. Voor personen die lange tijd in een precare situatie verkeren en kampen met een probleem met eigenwaarde, zijn deze resultaten erg betekenisvol. Ondanks enkele beperkingen, zoals het feit dat niet alle kanszoekende buddy's een sterke stijging ervaren op het gebied van empowerment en dat er geen absolute garantie bestaat over de causaliteit van de bevindingen, lijkt de verschuiving significant. Het is een indicatie dat, op zijn minst voor een deelgroep van de kanszoekende buddy's, het buddyschap gepaard gaat met een hogere empowermentscore.

Na een succesvol buddytraject blijkt niet alleen dat kanszoekende buddy's meer empowered zijn, maar ook dat ze tevredener zijn over hun levenssituatie. Deze toename in tevredenheid strekt zich uit over verschillende levensdomeinen. De veranderingen die hierbij het meest opvallen, zijn een hogere tevredenheid met het eigen leven in het algemeen, de deelname aan het maatschappelijk leven en de sociale contacten. Deze uitkomsten sluiten aan bij de doelstellingen van ATK, namelijk het versterken van niet alleen het zelfbeeld van de kanszoekende buddy, maar ook diens sociale netwerk en participatie in de maatschappij. Het kleinste verschil doet zich voor op het gebied van lichamelijke gezondheid en gezinsrelaties.

Na een succesvol buddytraject zijn niet alleen subjectieve veranderingen bij de kanszoekende buddy's merkbaar, maar ook objectieve veranderingen in verschillende levensdomeinen. Uit de kwantitatieve analyse blijkt een evolutie naar meer stabiliteit en minder afhankelijkheid op groepsniveau, zowel qua huisvesting als inkomen. Bovendien blijkt dat kanszoekende buddy's vaker deelnemen aan het maatschappelijk leven, met een toename van bijvoorbeeld wekelijkse contacten buiten de buddyrelatie (van 28 naar 42% op groepsniveau). Het is van groot belang om weer verbinding te maken met de samenleving, aangezien dit als een essentiële voorwaarde kan worden beschouwd voor effectieve armoedebestrijding (Lister, 2002). De verschillende objectieve veranderingen vinden ook weerklank in de gesprekken met de buddy's. Een opvallende verschuiving is merkbaar in hun vrijetijdsbesteding, waarbij sommigen zijn gestart met sporten of vrijwilligerswerk. Anderen hebben meer structuur gebracht in hun dagelijkse routine en brengen hun tijd nu doelgerichter door, wat resulteert in meer activiteiten buitenshuis. Enkele buddy's hebben hun sociale netwerk uitgebreid en voelen zich nu omringd door vertrouwde mensen, mede dankzij het empowermentsproces en de kennismaking met (het sociale netwerk van) hun kansbiedende buddy. Ze hebben geleerd zich meer open te stellen voor anderen, te investeren in ondersteunende relaties en afstand te nemen van negatieve invloeden. Het buddytraject heeft voor sommige kanszoekende buddy's ook geleid tot verbeteringen in hun woonsituatie, zoals zelfstandig gaan wonen of een verbetering van hun woonomstandigheden. Hoewel de objectieve veranderingen van groot belang zijn voor de doelgroep waarop ATK zich richt, is het essentieel om te erkennen dat deze veranderingen niet bij alle kanszoekende buddy's optreden en ook niet binnen alle levensdomeinen plaatsvinden.

Uit de kwalitatieve analyse van de gesprekken komen vier verschillende typen van 'opbrengsten' naar voren, zoals gerapporteerd in de meta-analyse van Van der Tier & Potting (2015). Het buddytraject kan voor kanszoekende buddy's voordelen bieden op psychologisch, sociaal, communicatief, persoonlijk en horizonverbredend vlak. Psychologische voordelen omvatten een toename van zelfvertrouwen, weerbaarheid en een positievere stemming. Verbeterde communicatie- en sociale vaardigheden resulteren in een groter sociaal netwerk, verminderde gevoelens van eenzaamheid, meer openheid naar anderen en meer assertiviteit in relaties. Op persoonlijk vlak ontwikkelen kanszoekende buddy's meer vertrouwen in hun toekomst, worden ze hoopvoller en raken ze opnieuw gemotiveerd voor opleidingen of werk. Op horizonverbredend vlak vergroten ze hun zelfkennis en verbreden hun horizon met nieuwe interesses en activiteiten. Het is echter belangrijk om opnieuw te benadrukken dat deze opbrengsten, niet voor alle kanszoekende buddy's van toepassing zijn en dat niet alle typen 'opbrengsten' zich bij iedereen zullen manifesteren.

Voordat we de succesfactoren, valkuilen en uitdagingen van de ATK-buddywerking bespreken, willen we eerst stilstaan bij de succesratio. Uit de kwantitatieve analyse blijkt dat 6 op de 10 trajecten vroegtijdig wordt beëindigd. Deze uitdaging moet worden begrepen binnen de context van de specifieke doelgroep van ATK, namelijk mensen in kansarmoede die zich in een zeer kwetsbare situatie bevinden, en dat het volledig doorlopen van een buddytraject ook van hen een engagement van twee jaar vraagt. Desondanks slaagt uiteindelijk 1 op de 2 kanszoekende buddy's erin om een buddytraject succesvol af te ronden. Dit kan zowel bij het eerste traject als bij latere trajecten zijn; als

een traject vroegtijdig wordt beëindigd, kan er immers een nieuw traject worden gestart met een andere kansbiedende buddy.

Gebaseerd op de volledige kwalitatieve analyse hebben we een overzichtstabel opgesteld (zie tabel 7.1) waarin de verschillende succesfactoren, valkuilen en uitdagingen die van invloed zijn op buddytraject worden samengevat. Centraal is de relatie tussen de kanszoekende en kansbiedende buddy is van belang voor het slagen van het traject, gezien de aard van de één-op-één relatie. Sleutelwoorden die een goede buddyrelatie typeren, zijn gelijkwaardigheid, betrokkenheid, wederkerigheid, stabiliteit en vertrouwen. Gelijkwaardigheid impliceert het tonen van interesse en het respecteren van elkaars mening, waarbij het vermijden van oordelen en het vermijden van een superieure houding als kansbiedende buddy van cruciaal belang zijn. Een open en transparante communicatie bevordert de gelijkwaardigheid. Betrokkenheid en wederkerigheid gaan dieper dan oppervlakkig contact; het draait om het delen van ervaringen, het tonen van initiatief en elkaar ondersteunen. Vaak wordt gemeld dat beide buddy's vrienden zijn geworden.

Een kansbiedende buddy vervult de rol van een stabiele steunfiguur (ook tijdens moeilijke tijden). Een belangrijk aspect is het geruststellende gevoel van voortdurende ondersteuning. Naast oprechtheid, openheid en betrouwbaarheid, draagt een stabiel en betrokken contact ook bij aan onderling vertrouwen. Buddy's die elkaar vertrouwen, begrijpen elkaars leefwereld beter en moedigen elkaar aan om buiten hun comfortzone te stappen. Hoewel een buddyrelatie niet gelijkgesteld kan worden aan een persoonlijke vriendschap in het privéleven vanwege zijn georganiseerde aard en het risico op beëindiging na het traject, blijkt uit afrondingsgesprekken dat deze relatie toch kan uitgroeien tot een blijvende vriendschap. De relatie met een kansbiedende buddy wordt ook anders ervaren dan die met een professionele hulpverlener. Binnen het buddieschap is er namelijk ruimte om samen activiteiten te ondernemen en ervaart men meer vrijheid in het contact. Het contact is vrijwillig, persoonlijker en informeler, gedreven door de intrinsieke motivatie van de kansbiedende buddy en zonder financiële beloning.

Het vormen van een sterke buddyrelatie vereist inzet en tijd van beide buddy's, maar uit de gesprekken blijkt dat het vanaf het begin ook essentieel is om een klik te voelen en tevreden te zijn met de match. Deze klik kan ontstaan door gedeelde interesses, maar zelfs enkele verschillen kunnen waardevol zijn en bijdragen aan een verrijkende relatie tussen de buddy's.

De rol en houding van de kansbiedende buddy zijn ook cruciaal voor het succes van het traject. De voorbereidende opleiding van ATK geeft kansbiedende buddy's een helder beeld van hun rol, de verwachtingen van het traject, de geldende voorwaarden en mogelijke gevolgen. Deze opleiding voorziet de buddy's van de nodige tools om de kanszoekende buddy op een empowerende wijze te ondersteunen. Volgens ATK creëert de kansbiedende buddy een gelijkwaardige en onbevooroordeelde omgeving waarin geluisterd wordt naar de behoeften van de kanszoekende buddy, vragen gesteld worden voor reflectie en ruimte wordt geboden voor verhalen zonder opdringerig advies of oplossingen. Gedurende het traject neemt de kansbiedende buddy doorgaans het initiatief voor contact. Sommige buddy's ontdekken tijdens het traject wat hun rol als buddy precies inhoudt, ondanks de goede voorbereiding. Sommigen begonnen zonder hoge verwachtingen en legden de nadruk op het brengen van een positief gevoel of het verbeteren van de situatie van hun kanszoekende buddy. Anderen pasten hun verwachtingen aan naarmate het traject vorderde, waarbij ze minder de behoefte voelden om alle problemen op te lossen, maar eerder wilden empoweren en samen plezier beleven. Kansbiedende buddy's kunnen, vanuit de opgebouwde vertrouwensrelatie, verschillende vormen van steun bieden aan kanszoekende buddy's, zoals een luisterend oor voor hun behoeften, doorverwijzing naar professionele hulpverleners indien nodig, het bieden en samen creëren van toekomstperspectieven en opties, het aanmoedigen met complimenten, het erkennen van

sterke punten en talenten, het delen van kennis en het verstrekken van advies indien de kanszoekende buddy hier om vraagt. Het is hier essentieel dat advies niet opgedrongen wordt en dat de kanszoekende buddy zelf beslist of hij of zij dit wil opvolgen.

In dit onderzoek wordt ook de cruciale rol van ATK belicht. ATK brengt niet alleen kanszoekende buddy's en kansbiedende buddy's samen, maar ook de voorbereidende training van de kansbiedende buddy's en de zorgvuldige nazorg en opvolging dragen bij aan de positieve uitkomsten. Daarnaast streeft ATK naar verbondenheid door het organiseren van activiteiten waar iedereen aan kan deelnemen. Een goede werking en ondersteuning door ATK vereist voldoende personeel en een goed samenwerkend team.

Hoewel de helft van de kanszoekende buddy's een succesvol traject heeft afgerond, is dit bij de andere helft niet gelukt. Bij de vroegtijdig beëindigde trajecten was de beslissing om te stoppen bijna even vaak afkomstig van de kansbiedende buddy's als van de kanszoekende buddy's. Kansbiedende buddy's stoppen doorgaans later in het traject (tussen 6 en 18 maanden) dan kanszoekende buddy's, wat suggereert dat de meeste kansbiedende buddy's proberen vol te houden voordat ze een besluit nemen. De belangrijkste redenen voor kansbiedende buddy's om te stoppen zijn een gebrek aan reactie (weinig of geen) van de kanszoekende buddy en persoonlijke factoren zoals tijdsgebrek of persoonlijke problemen. De belangrijkste redenen voor kanszoekende buddy's om te stoppen zijn geen verbinding, een slechte match, geen interesse meer en te weinig inzet van de kansbiedende buddy.

In de kwalitatieve analyse werd extra aandacht besteed aan de mogelijke valkuilen en uitdagingen van een buddytraject. Externe factoren zoals tijd vinden en elkaars planning afstemmen vormen belangrijke uitdagingen. Grote reisafstanden en onvoorziene omstandigheden, zoals een verhuis, kunnen de relatie eveneens bemoeilijken of zelfs beëindigen.

De individuele eigenschappen en omstandigheden van de buddy's spelen ook een rol. Zowel de lichamelijke als mentale gezondheid van zowel de kanszoekende als de kansbiedende buddy kunnen de stabiliteit van de relatie beïnvloeden. Taalbarrières kunnen communicatieproblemen veroorzaken. Een veelvoorkomende uitdaging is dat de kanszoekende buddy afwachtend of terughoudend is, wat kan leiden tot verminderd initiatief en moeilijke bereikbaarheid. Dit kan worden veroorzaakt door interpersoonlijke factoren (geen goede match, verschil in verwachtingen, etc.), persoonlijke factoren (schaamte, psychologische problemen, verminderd zelfvertrouwen, etc.) en externe factoren (een nieuwe job, drukke periode, etc.). Als de kanszoekende buddy weinig initiatief toont, kan de kansbiedende buddy minder gemotiveerd raken om contact te blijven initiëren.

De buddyrelatie zelf kan ook een struikelblok zijn wanneer er geen goede match is, of als er geen sprake is van gelijkwaardigheid en afstemming. Een slechte match kan bijvoorbeeld te wijten zijn aan onoverbrugbare verschillen in interesses, levensfase, ideeën, persoonlijkheid, waarden of normen. Ook kunnen verschillen in verwachtingen over de frequentie van afspraken, het type benodigde hulp, of de aanpak van de relatie problemen veroorzaken. Bijvoorbeeld, te veel nadruk op praktische hulp vanuit de kanszoekende buddy of te veel focus op oplossingen en resultaten vanuit de kansbiedende buddy kunnen een struikelblok vormen.

Tijdens de gesprekken kwam duidelijk naar voren dat beide buddy's tevreden zijn over de werking van ATK. Ze waarderen het regelmatig telefonische contact om te informeren hoe het gaat en weten dat ze altijd met vragen bij ATK terecht kunnen. Toch zijn er enkele zaken die gemist worden, zoals een vaste contactpersoon bij ATK en meer fysieke opvolggesprekken, vooral voor anderstalige kanszoekende buddy's die vaak moeite hebben met telefonisch contact. Daarnaast wordt er behoefte

gevoeld aan ondersteuning van ATK als coach of facilitator bij probleemsituaties tussen de buddy's, evenals aan een meer directe en snellere opvolging na het eerste halfjaar. Het blijkt namelijk dat buddy's minder vaak zelf contact opnemen met ATK als het moeilijk gaat.

maatschappelijk probleem is met externe oorzaken. Dit bevestigt de contacthypothese, waarbij deelname aan het buddytraject het bewustzijn vergroot dat kansarmoede niet de schuld is van de mensen die het treft, maar eerder een gevolg is van bredere maatschappelijke factoren. Sommige kansbiedende buddy's realiseren zich ook dat ze geluk hebben gehad in hun leven en tonen meer dankbaarheid voor de kansen die zij hebben gekregen.

Net als de kanszoekende buddy's breiden kansbiedende buddy's hun netwerk uit. Dit komt door het contact met de kanszoekende buddy (en hun netwerk), deelname aan ATK-georganiseerde activiteiten en het volgen van de ATK-opleiding en nazorgprogramma's zoals intervisies en masterclasses samen met andere kansbiedende buddy's.

Daarnaast ervaren kansbiedende buddy's ook meer empowerment, betekenis en een positievere kijk op het leven. Ze ontwikkelen meer zelfvertrouwen en verbeteren hun sociale vaardigheden, zoals actief luisteren en omgaan met emoties. Kortom, het buddytraject bevordert ook persoonlijke groei bij kansbiedende buddy's.

Kort samengevat toont dit onderzoek en rapport aan dat een succesvol buddytraject van twee jaar de meeste kanszoekende buddy's empowerment laat ervaren, hun levensvreugde vergroot en objectieve verbeteringen kan brengen in diverse levensdomeinen. Voor kansbiedende buddy's zijn er ook positieve effecten, wat mede verklaard wordt door het feit dat de buddyrelatie als een vriendschap wordt beschouwd, gekenmerkt door gelijkwaardigheid, betrokkenheid, wederkerigheid, stabiliteit en vertrouwen. Daarnaast ontwikkelen ze ook een bredere en meer genuanceerde kijk op de samenleving.

Uit dit onderzoek blijkt ook dat het netwerk van de buddy's (bv. kinderen, partners) vaak wordt betrokken tijdens de buddywerking, waardoor de impact van de empowerment buddymethodiek verder reikt dan alleen de buddy's zelf. Het potentieel voor een hoog rendement op investering is aanwezig, gezien de positieve effecten op zowel individuen als de samenleving. Binnen ATK zijn er ook projecten die nog explicieter inzetten op een holistische benadering. Een voorbeeld hiervan is het project Elk Kind Telt,²⁷ dat het probleem van schoolverlaten niet beschouwt als een geïsoleerd onderwijsprobleem, maar als een breder armoedeprobleem. Hierbij wordt rekening gehouden met de thuiscontext, de leefomgeving en de netwerkkracht van het kind en de ouders. Het zou zinvol zijn om verder te onderzoeken in welke mate onderling vertrouwen, verbinding en empowerment de holistische benadering van ATK kunnen versterken.

Tot slot willen we suggesties formuleren voor verder onderzoek naar de empowerment buddymethodiek. Hoewel dit actieonderzoek zowel kwantitatieve als kwalitatieve evaluaties heeft gebruikt om een volledig beeld te krijgen van de resultaten, inclusief baseline- en tussentijdse metingen rond empowerment, kan toekomstig onderzoek overwegen om controlegroepen te gebruiken. Een mogelijkheid is het identificeren van een vergelijkingsgroep van kanszoekende buddy's die geen buddytraject volgen (en zonder andere noemenswaardige interventie). Door metingen zowel vóór als na de interventie uit te voeren en deze te vergelijken met een controlegroep, kunnen de resultaten objectiever worden toegeschreven aan de empowerment buddymethodiek. Om de rol van de kansbiedende buddy nauwkeuriger te definiëren, wordt aanbevolen om systematisch onderzoek uit te voeren door bij *alle* afrondingsgesprekken in de diepte te analyseren wat precies de

²⁷ Elk Kind Telt volgt scholieren tijdens hun middelbare schooltijd en biedt uitgebreide ondersteuning door middel van meerdere huisbezoeken per jaar door gezinsbezoekers (vrijwilligers). Door middel van gesprekken met jongeren, leraren en de familiale en sociale omgeving worden de voornaamste knelpunten in kaart gebracht. Na het identificeren van hulpbehoeften wordt gezorgd voor een uitgebreide benadering van de jongeren en hun gezinsleden, in samenwerking met bestaande professionele hulpverlening. Het doel is om de algehele omstandigheden van het kind te verbeteren en zo de kans op schooluitval te verminderen. Voor meer informatie, zie: <https://www.amentekort.be/talentontwikkeling-kinderen-armoede/>

rol van de buddy was (de antwoorden op de vraag ‘Wat is/was de rol van de buddy?’). Daarnaast is benchmarking een waardevolle aanpak om de resultaten te vergelijken met eerdere onderzoeken en zo de relatieve effectiviteit van de interventie te beoordelen. Het is echter belangrijk op te merken dat het succespercentage van vergelijkbare buddywerkingen zoals die van ATK sterk kan variëren afhankelijk van specifieke contexten, doelstellingen en methodologieën die worden toegepast.

Met betrekking tot de ATK empowerment buddymethodiek blijft volgens de veranderingstheorie de vraag openstaan of deze methodiek niet alleen op korte termijn resultaten oplevert (binnen twee jaar), maar ook leidt tot duurzame veranderingen (impact) na afloop van het buddytraject. Vormen de korte termijn veranderingen bij beide buddy’s een opstap naar verbeteringen op de lange termijn (hiervoor zijn follow-up studies noodzakelijk)? Of zijn de structurele initiatieven waar ATK zich de afgelopen 10 jaar op heeft gericht (zoals op het gebied van huisvesting, werkgelegenheid en onderwijs) nu meer dan ooit nodig om meer duurzame resultaten te bereiken in hun ultieme doel om kansarmoede niet alleen te bestrijden, maar volledig uit te bannen?

- BIJLAGEN -

bijlage 1 Deel van de impactvragenlijst van ATK voor het kwantitatieve luik

b1.1 Blok 1: Empowerment

- Hieronder tonen we je een aantal stellingen. Voor elke uitspraak kan je aangeven in welke mate je het eens of oneens bent.

1: *Helemaal oneens* 4: *Eerder eens*
2: *Oneens* 5: *Eens*
3: *Eerder oneens* 6: *Helemaal eens*

- Stelling 1: Problemen krijgen mij niet klein.
- Stelling 2: Als ik iets wil bereiken, kan ik het bereiken.
- Stelling 3: Wanneer het nodig is, durf ik onbekende mensen aanspreken.
- Stelling 4: Ik durf op mezelf te vertrouwen.
- Stelling 5: Ik geloof dat ik dingen kan.
- Stelling 6: Ik weet waar ik goed in ben.
- Stelling 7: Ik ben evenveel waard als een ander.
- Stelling 8: Ik kan iets betekenen voor iemand anders.
- Stelling 9: Er zijn dingen waar ik trots op ben.
- Stelling 10: Ik kijk positief naar de toekomst.
- Stelling 11: Ik onderneem acties om mijn doelen te bereiken.
- Stelling 12: Ik weet wat ik wil in mijn leven.
- Stelling 13: Ik heb elke dag voldoende bezigheden.
- Stelling 14: Ik kan mijn ervaringen delen met anderen.
- Stelling 15: Ik voel me verbonden met andere mensen.
- Stelling 16: Er zijn mensen die altijd voor mij klaar staan.
- Stelling 17: Er zijn mensen die ik echt als vriend beschouw.
- Stelling 18: Ik weet waar ik met mijn vragen terecht kan.
- Stelling 19: Ik durf om hulp vragen.
- Stelling 20: Ik zie kansen voor mezelf in deze maatschappij.
- Stelling 21: Ik zoek eerst informatie voordat ik iets beslis.
- Stelling 22: De mensen in mijn buurt kennen mij.
- Stelling 23: De mensen rondom mij vinden mij OK.
- Stelling 24: Ik mag zijn wie ik ben in deze samenleving.
- Stelling 25: Ik heb het gevoel dat ik ergens bij hoor.

b1.2 Blok 2: Tevredenheid levensdomeinen

- Hoe tevreden ben je over verschillende domeinen van jouw leven? Geef hieronder een score van 0 tot 10 voor je tevredenheid over elk levensdomein op dit moment. De cijfers gaan van 0 als je helemaal niet tevreden bent, tot 10 als je op dit domein heel erg tevreden bent. Als één van de domeinen op dit moment niet relevant is, kan je NVT (niet van toepassing) aanduiden.

Schaal van 0 (helemaal niet tevreden) tot 10 (helemaal tevreden); NVT (99)

- Domein 1: Financiële situatie
- Domein 2: Woonsituatie
- Domein 3: Lichamelijke gezondheid
- Domein 4: Mentale gezondheid
- Domein 5: Gezinsrelaties
- Domein 6: Dagelijkse tijdsbesteding
- Domein 7: Sociale contacten
- Domein 8: Deelname aan het maatschappelijke leven
- Domein 9: Mijn leven in het algemeen

b1.3 Blok 3: Situatie levensdomeinen

b1.3.1 Woonsituatie

- Waar woon je nu?
 - Eigen woning
 - Huurwoning
 - Sociale woning
 - Opvangcentrum
 - Bij vrienden of familie
 - Geen vast adres
 - In opname
 - Begeleid wonen (kamertraining/CBAW/beschut wonen/ ...)

b1.3.2 Werk

- Heb je werk?
 - Ja
 - Neen

b1.3.3 Vrijwilligerswerk

- Doe je vrijwilligerswerk?
 - Ja
 - Neen

b1.3.4 Opleiding

- Volg je een opleiding of cursus, of studeer je nog?
 - Ja
 - Neen

b1.3.5 Financiële situatie

- Wat voor inkomen heb je?
 - Loon
 - Werkloosheidsuitkering
 - Leefloon
 - Invaliditeit
 - Pensioen
 - Geen eigen inkomen

b1.3.6 Deelname maatschappelijk leven

- Heb je soms afspraken buiten de deur? (het buurthuis, een concert of film, een vaste hobby, ..).
Als je al een buddy hebt, afspraken met hem/haar tellen niet mee.
 - Dagelijks
 - Meerdere keren per week
 - Wekelijks
 - Een paar keer per maand
 - Maandelijks
 - Een paar keer per jaar
 - Nooit

bijlage 2 Interviewleidraad afrondingsgesprek ATK

b2.1 Inleidend kader van het gesprek

- Bedanken dat de buddy's tot hier wilden komen.
- Kaderen afronding na twee jaar: De buddy's deden voldoende bagage op om het traject zelfstandig verder te zetten. Of om het traject stop te zetten indien men aanvoelt dat de nood daar niet meer is.
- Doel gesprek: Vanuit de gegevens van de verschillende metingen proberen we enkele doelgerichte vragen te stellen die de data die we inzamelden mee te ondersteunen, verklaren of verduidelijken. Want achter de cijfers zitten natuurlijk geëngageerde buddy's die een schat aan ervaringen en inzichten hebben. Inzichten die enorm waardevol zijn en die we gebruiken in onze gezamenlijke strijd tegen kansarmoede.
- In het gesprek is er uiteraard respect voor éénieders privacy. Er zal geen informatie verspreid worden die rechtstreeks naar jou is toe te leiden. Daarnaast bepaalt de buddy zelf wat en hoeveel hij/zij vertelt.
- Om de verwerking achteraf te vergemakkelijken, nemen wij deze gesprekken op. Mocht dit storen, mag dit zeker worden aangegeven.
- Het is een co-creatief gebeuren waarin we samen tot inzichten komen. Daarbij is een zekere openheid van alle partijen belangrijk. We trekken hiervoor ongeveer een uur uit.

b2.2 Vragen

b2.2.1 Algemene vragen

b2.2.1.1 Hoe loopt het buddyschap op vandaag? (Beiden)

- Met welk gevoel zitten jullie hier vandaag?
- Zijn er de laatste maanden veel afspraken geweest tussen jullie?
- Hoe liepen deze afspraken?

b2.2.1.2 Ben je veranderd doorheen het traject? (KZ buddy)

- Hoe voel jij je de laatste tijd? Denk nog eens terug aan de eerste keer dat je hier kwam nog voor het buddytraject, hoe voelde je je toen?
- Heb je het gevoel dat er dingen veranderd zijn tijdens je buddyschap?
- Wanneer vonden die veranderingen plaats?
- Zijn er dingen die je doet, die je twee jaar geleden niet deed?
- Wat was de aanleiding? Wat was er nodig om tot die verandering te komen?
- Hoe zie je die veranderingen concreet in je gedrag, in je dagelijkse leven?

b2.2.1.3 Veranderde je buddy doorheen het buddytraject? (KB buddy)

- Is je buddy veranderd?
- Wanneer waren die veranderingen?
- Wat was de aanleiding? Wat was er nodig om tot die verandering te komen?

- Hoe uit deze verandering zich concreet?
- Ben je zelf veranderd? Wat heb je geleerd? Kijk je anders naar armoede, is er iets veranderd in je denken of doen?

b2.2.1.4 Wat is/was de rol van de buddy? (Beiden)

- Kan je je buddy in drie woorden omschrijven?
- Welke rol had de buddy in de veranderingen waarover je net hebt verteld?
- Is die rol veranderd doorheen je buddieschap?
- Welke eigenschappen heeft een goede buddy?
- Wat deed je buddy goed, waarin kan hij/zij nog groeien?

b2.2.2 Vragen per levensdomein (vooral voor KZ)

In de resultaten van de zesmaandelijke vragenlijst zagen we enkele opvallende veranderingen binnen de verschillende levensdomeinen. We zullen nu even inzoomen op de domeinen waar de veranderingen het meest zichtbaar waren. Dit doen we om te ontdekken wat jullie persoonlijke ervaringen zijn en wat maakt dat deze resultaten zich tonen.

b2.2.2.1 Mentale gezondheid

- Hoe voel je je op de dag van vandaag?
- Welke gebeurtenissen/ervaringen vormden een aanleiding tot deze verandering?
- Hoe merk je deze verandering in je dagelijkse leven? Kan je een voorbeeld geven?
- Hoe heeft de buddy jou hierin kunnen ondersteunen? Of misschien vindt de KZ buddy net van niet!

b2.2.2.2 Sociale contacten

- Merk je veranderingen in je sociale contacten? Zo ja welke?
- Is er iets veranderd in de hoeveelheid contacten die je hebt?
- Wat is volgens jouw gevoel de reden van die verandering?
- Wat doet dit met jou als persoon?
- Heeft dit invloed gehad om je gevoel van geluk?
- Op welke manier speelde het buddieschap hier een rol in?

b2.2.2.3 Deelname aan het maatschappelijk leven

- Hoe belangrijk vind je het om deel uit te maken van het maatschappelijke leven? (o.a. buurtfeesten, hobbyclubs, ...)
- Ben je actiever gaan deelnemen aan het maatschappelijke leven in vergelijking met voor het traject?
- Heb je het gevoel dat je nu gemakkelijker aansluiting vindt binnen onze maatschappij?
- Wat was de rol van de buddy hierin?

b2.2.2.4 Dagelijkse tijdsbesteding

- Zijn er veranderingen gekomen in je daginvulling? Zo ja welke?
- Wat betekent deze verandering voor jou als persoon?
- Heeft het buddieschap hierin een rol gespeeld?
- Wat was de rol van de buddy hierin?

b2.2.2.5 Financiële situatie

- Is er iets veranderd op het vlak van jouw financiële situatie?
- Welke stappen zette je tijdens je traject die deze verandering teweegbrachten?
- Wat was de rol van jouw buddy of iemand anders hierin of deed je dit op eigen kracht?
- Wat betekent deze financiële verandering concreet voor jou?

b2.2.2.6 Woonsituatie

- Trad er een verandering op in je woonsituatie gedurende het buddytraject?
- Op welke manier veranderde je situatie?
- Wat betekent deze verandering concreet voor jou?

b2.2.2.7 Gezinsrelaties

- Kan je iets meer vertellen rond de veranderingen binnen je gezinssituatie die er kwam tijdens je traject?
- Wat betekent deze verandering voor jou?
- Welke gevoelens wekt dit bij jou op?

b2.2.2.8 Mijn leven in het algemeen

- Zijn de veranderingen die optraden van blijvende aard denk je?
- Zijn er naast de veranderingen die je al aangaf, nog fundamentele veranderingen geweest in jouw leven die voortkomen uit het afgelegde traject?

b2.2.3 Afsluitende vragen (Voor beiden)

b2.2.3.1 Zou je het buddieschap aanraden?

- Als je iemand zou moeten overtuigen, wat zou je dan zeggen?

b2.2.3.2 Wat vond je van de ondersteuning van ATK?

- Wat zijn de sterktes van ATK? Waar kan ATK nog in groeien?
- Heb je (concrete) tips om onze werking te verbeteren?
- Hadden we jullie beter kunnen voorbereiden op het buddytraject? Wat zou jullie geholpen hebben?
- KB buddy: hoe heeft de opleiding je geholpen om buddy te zijn?

b2.2.3.3 Heb je het gevoel dat je gehoord bent?

- Heeft u zelf nog zaken die u graag wilt toevoegen?

b2.3 Afsluiting

De resultaten van ons onderzoek worden via volgende kanalen gecommuniceerd: ... Buddy's zijn uiteraard welkom op slotevent/ buddy's in de buurt + overhandigen van de peper en zoutvaatjes, misschien een ander cadeau? Wij willen jullie vanuit ATK zeker nog eens bedanken voor jullie sterke engagement en bijdrage aan het onderzoek. Wij blijven zeker bereikbaar voor vragen/een babbeltje/samenwerkingen ...

bijlage 3 Interviewleidraad masterproefinterview

b3.1 Opstart

- Verbinding maken, mensen op hun gemak stellen, bedanken voor aanwezigheid
- Checken wie wie is (KB buddy, KZ buddy)
- Jezelf voorstellen en context uitleggen
- Vrijwillige karakter benadrukken
- Vertrouwelijkheid benadrukken – anoniem gerapporteerd
Relatie t.o.v. ATK verduidelijken (algemene conclusies dus ivf ATK maar wordt niet per persoon doorgegeven, dus ook naar ATK toe vertrouwelijk)
- Checken of ze er oké mee zijn en instemmen om deel te nemen
- Aangeven dat ze ook altijd mogen zeggen als er een vraag is waar ze liever niet op antwoorden
- Evt. geïnformeerde toestemming laten tekenen (afspraken binnen opleiding)
- Toestemming vragen om op te nemen

b3.2 Inleidende vraag

- Kunnen jullie wat meer vertellen over hoe jullie werken als buddyduo? (hoe lang zijn ze al buddy's, hoe pakken ze het aan, etc.; wat doen ze samen – evt. voorbeelden vragen)
- Hoe zouden jullie zelf de relatie met elkaar omschrijven?
- Hebben jullie bepaalde doelstellingen afgesproken? Of is het meer van 'we zien hoe het loopt'?

(aangeven dat je eerst op een aantal zaken over de KZ buddy zult ingaan, en daarna de KB buddy; de ander mag natuurlijk wel aanvullen)

b3.3 Betekenis van het buddyschap voor de kanszoekende buddy in het algemeen

- Wat betekent dat nu voor jou [KZ buddy] om een buddy te hebben (of wat heb je eraan? wat haal je eruit?)
- Jullie traject loopt nog natuurlijk, maar heeft je deelname tot nu toe iets veranderd?
- Of: Zijn er bepaalde zaken waarvoor de steun van je buddy een verschil heeft gemaakt?
- Doorvragen over hoe de buddy dan concreet een verschil heeft gemaakt, op welke manier hij/zij bv. ondersteuning bood of wat hij/zij gedaan heeft, voorbeelden vragen, etc.
- Indien nog nodig: zijn er bepaalde (of nog andere) thema's die vaak terugkomen in jullie ontmoetingen/gesprekken?

b3.4 Veranderingen op sleuteldomeinen (voor zover nog niet beantwoord)

(Het idee is hier vooral dat belangrijke thema's van het duo ook naar voor komen in het interview, maar je hoeft niet op elk domein in detail in te gaan; opletten dat geïnterviewde KZ buddy niet het gevoel krijgt dat hij/zij moet zeggen 'ja het is veranderd', dat je met andere woorden geen sociaal wenselijke antwoorden krijgt. Dus vooral starten vanuit het blok hierboven, dus van wat ze zelf spontaan aandragen als veranderingen. Het blokje hieronder is meer een soort checklist of geheugen-

steuntje voor jezelf, maar je moet niet per se elke vraag te stellen; als de belangrijke aspecten al benoemd zijn, is dat prima.)

b3.4.1 Werk en opleiding

- Aan de KZ buddy: wat doe je op dit moment? Werk, opleiding, werkzoekend, bepaalde uitkering, etc.?
- Is er op dat vlak iets veranderd sinds de start van jullie traject?
- Is dat [werk/opleiding/ ...] iets wat ook aan bod komt in jullie ontmoetingen?
- Als er veranderingen zijn: heeft jouw KB buddy daarin een rol gespeeld? Op welke manier? (doorvragen, concrete voorbeelden vragen, vragen hoe het dan in zijn werk ging of hoe de KB buddy daarin een rol gespeeld heeft, hoe hij evt. ondersteund heeft, etc.)

b3.4.2 Participatie

- Als je nu kijkt naar je sociaal leven voor het traject en nu, is er op dat vlak iets veranderd?
- En heeft de KB buddy daarin een rol gespeeld? (doorvragen over hoe, voorbeelden vragen)
- (je kan hier ook gerust verder doorvragen naar deelaspecten, zoals sociaal netwerk, buitenkomen, of tijdsinvulling)

b3.4.3 Wonen

- Is er op in je woonsituatie iets veranderd sinds de start van jullie traject?
- Is dat [wonen/ ...] iets wat ook aan bod komt in jullie ontmoetingen?
- Als er veranderingen zijn: heeft jouw KB buddy daarin een rol gespeeld? (doorvragen over hoe, voorbeelden vragen)

b3.4.4 Gezondheid

- Is er op vlak van gezondheid iets veranderd sinds de start van jullie traject?
- Is dat [gezondheid/ ...] iets wat ook aan bod komt in jullie ontmoetingen?
- Als er veranderingen zijn: heeft jouw KB buddy daarin een rol gespeeld? (doorvragen over hoe, voorbeelden vragen)

(indien nog niet beantwoord: zijn er nog belangrijke zaken waar je met je buddy rond gewerkt hebt die nog niet aan bod zijn gekomen?)

b3.5 Empowerment

- Sommigen stellen dat je je door een buddytraject sterker gaat voelen en soms ook dat je door een buddytraject zelf terug meer aan het stuur van je leven gaat staan (dit laatste evt. als bijvraag). Wat vind jij van die bewering? (voorbeelden vragen)/wat is de belangrijkste verandering hierin geweest voor jou?
- Sommigen stellen ook dat je meer verbinding krijgt met je omgeving en de samenleving door een buddytraject. Zou jij dat ook zo stellen? (voorbeelden vragen)
- Sommige stellen dat je zelfbeeld en veerkracht beter wordt door het buddytraject. Hoe ervaar jij dit en heb je hier voorbeelden bij?
- Er zijn ook veel vormen van professionele hulpverlening. Is er iets wat een buddy kan volgens jou, en een professionele hulpverlener niet? /heeft een buddy een meerwaarde t.o.v. professionele hulpverlening? (waar zit het verschil?)

b3.6 Betekenis van het buddieschap voor de kansbiedende buddy

- Wat betekent het buddieschap voor jou?
- Heeft het buddieschap voor jou iets teweeg gebracht? (en zo ja: kan je daar iets meer over vertellen? doorvragen – hoe is dat specifiek gekomen, voorbeelden, etc.)

b3.7 Sleutelmomenten (en succes- en faalfactoren) (aan allebei)

- Zijn er ook moeilijke momenten of periodes geweest in jullie buddieschap, als duo bedoel ik dan? Kan je daar iets meer over vertellen?
 - o Hoe kwam dat?
 - o Hoe is het nu?
 - o Indien voorbij: Hoe zijn ze daar overheen gekomen?
- En omgekeerd: zijn er positieve momenten waarvan je zegt, dat was een sleutelmoment/vuurmoment of evt. een kantelpunt? Kan je daar iets meer over vertellen?
 - o (indien van toepassing): wat maakt volgens jou dat jullie buddyrelatie werkt of standhoudt?
- Zijn er verder nog zaken die volgens jullie belangrijk zijn om een goed duo te kunnen vormen?
 - o Verwachtingen ten aanzien van KZ buddy (aan KB buddy vragen)
 - o Verwachtingen ten aanzien van KB buddy (aan KZ buddy vragen)

b3.8 Rol van ATK (aan allebei)

- ATK heeft jullie samengebracht als duo. Hebben jullie sindsdien nog contact met, of ondersteuning van ATK (vraag aan allebei stellen)? Op welke manier?
- Hoe is dat voor jullie (met andere woorden hebben ze daar iets aan/is dat een meerwaarde; is dat voldoende? etc.)?
- Is er iets wat ATK nog bijkomend zou kunnen doen om jullie te ondersteunen?

b3.8.1 Matching

(Een volgende topic dat ik graag wil bevragen bij jullie gaat over het matchingsproces. Deze vragen stel ik om inzicht te krijgen welke factoren bijdragen tot een goede match. De vragen zijn algemeen opgesteld, maar ik zou steeds graag een antwoord krijgen van jullie beiden.)

b3.8.1.1 Factoren matching

- Hoe ziet jouw ideale buddy eruit? Als je een verlanglijstje van eigenschappen en fysieke verschijning mocht maken, wat zou er dan op dat lijstje staan?
- Waarom kies je net voor die factoren/eigenschappen?

Eventuele bijvragen om verder uit te diepen

- Vind jij het belangrijk dat je een buddy van hetzelfde geslacht heeft?
 - o Indien duo tegengestelde geslachten zijn: Vind jij het belangrijk dat je een buddy van het andere geslacht heeft?
 - o Zo ja/nee, waarom? Wat was de redenering hierachter?
- Vind je het belangrijk dat je buddy ongeveer dezelfde leeftijd heeft?
 - o Zo ja/nee, waarom? Wat was de redenering hierachter?
- Vind je het belangrijk dat je buddy gedeelde interesses met je heeft?
 - o Zo ja/nee, waarom? Wat was de redenering hierachter?
- Vind je het belangrijk dat je buddy hetzelfde geloof heeft?
 - o Zo ja/nee, waarom? Wat was de redenering hierachter?

- Vind je het belangrijk dat je buddy ongeveer dezelfde waarden als jou deelt?
 - o Zo ja/nee, waarom? Wat was de redenering hierachter?
- Vind je, als kanszoekende buddy, levenservaring van je kansbiedende buddy een belangrijke factor?
 - o Ja/nee, waarom? Wat was de redenering hierachter?
- Vind je het belangrijk dat je buddy in de buurt woont?
 - o Ja/nee, waarom? Wat was de redenering hierachter?
- Vind je het belangrijk dat je kansbiedende buddy ervaring heeft als professionele hulpverlener?
 - o Ja/nee, waarom? Wat was de redenering hierachter?
- Vind je het belangrijk dat je jezelf kan identificeren met je buddy?
 - o Ja/nee, waarom? Wat was de redenering hierachter?
- Welke van de factoren op dit blad zorgen, volgens jullie, ervoor dat je een goede match kan vormen en dus een duurzame vertrouwensband kunnen ontwikkelen? Waarom net deze factoren?

b3.8.1.2 Deeltopic: Relatie

- Heb je het gevoel in een gelijkwaardige relatie te zitten?
- Hebben jullie een klik ervaren in jullie relatie?
- In welke mate vinden jullie het matchingsproces belangrijk of net niet belangrijk?
- In welke draagt het matchingsproces, volgens jullie, bij tot het opbouwen van een goede vertrouwensband? Denken jullie dat het maken van matches tussen personen een belangrijke invloed heeft op de relatie die daarna kan ontstaan?
- Inspraak tijdens het matchingsproces, is dat een meerwaarde volgens jullie?
 - o Hoe zien jullie die inspraak dan?

b3.9 Afsluitende vragen (aan allebei)

- Als je nu globaal kijkt, is het buddyschap wat je ervan verwachtte? (doorvragen in welke zin wel/niet)
- Zijn er uitdagingen aan verbonden voor jou?
- Wat zou je evt. graag nog meer zien/waar heb je nog nood aan?
- Heb je nog tips voor ATK?
- Is er nog iets wat niet aan bod gekomen is, wat je graag nog wil toevoegen?
- Leeftijd vragen

b3.10 Afsluiter en link met ATK

- Hebben jullie nog vragen voor mij?
- Bedanken voor deelname
- Wat hier besproken is, koppelen we niet terug naar ATK, enkel algemene conclusies; maar ATK vindt het wel belangrijk dat jullie weten dat jullie zeker bij hen terecht kunnen/indien van toepassing; er zijn wel belangrijke dingen aan bod gekomen ..., neem gerust contact hierover op met ATK (of evt. checken of ze willen dat jullie zelf iets doorgeven en vragen dat ATK contact opneemt)

Referenties

- Amssoms, K., Bal, J., Thuij, T., Van den Bogerd, K., Kesters, L., & Everts, K.** (2015). *Project MW: Duowerkingen in Vlaanderen*, Antwerpen, 45p.
- ATK** (10.10.2022). *Interesse om buddy te worden?* [<https://www.ArmenTeKort.be/buddy/infosessie/>]
- ATK** (2021a). *ATK Meetinstrument Empowerment*, ATK, Antwerpen, 5p.
- ATK** (2021b). *Analysen Impactvragenlijst*, ATK, Antwerpen, 5p.
- ATK** (2021c). *Empowerment meten bij vzw ArmenTeKort*, ATK, Antwerpen, 3p.
- ATK** (2021d). *Team Infomoment – Draagvlakmeting – Domein O&O 23/11/2021*, ATK, Antwerpen, 21p.
- ATK** (2022a). *Impact meten bij ATK – 07/02/2022*, ATK, Antwerpen, 6p.
- ATK** (2022b). *Buddywerking – Missie* [<https://www.ArmenTeKort.be/missie/>]
- ATK** (2022c). *Onderzoeksrapport Draagvlak – Nulmeting: 14/02/2022*, ATK, Antwerpen, 9p.
- Billiet, J., & Waege, H.** (2011). *Een samenleving onderzocht: methoden van sociaal-wetenschappelijk onderzoek (12th ed.)*. Berchem: De Boeck nv.
- Pledts, L., & Van Regenmortel, M.** (2023). Welke impact heeft de buddywerking van ATK op deelnemers en buddy's? KU Leuven. Faculteit Sociale Wetenschappen, Leuven.
- Bool, M., Felten, H., & Rensen, P.** (2019). *Wat verandert. De waarde van werkzame mechanismen voor de praktijk van sociaal werk*. Movisie.
- Borgmans, C.** (2013). *De betekenis van vrijwilligerswerk: een onderzoek naar de betekenis van vrijwilligerswerk voor de vrijwilligers actief in welzijnsschakels, een organisatie die strijdt tegen armoede en sociale uitsluiting in Van Robaeys & Lyssens-Danneboom, 2016.*
- Burnes, B.** (2019). The origins of Lewin's Three-Step Model of Change. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 56(1), pp. 32-59.
- Castro, E. M., Van Regenmortel, T., Vanhaecht, K., Sermeus, W., & Van Hecke, A.** (2016). Patient empowerment, patient participation, and patient-centeredness in hospital care: a concept analysis based on a literature review. *Patient education and counseling*, 99(12), 1923-1939.
- Crijns, M., & De Cuyper, P.** (2022). *Towards effective social mentoring practices for migrant newcomers. A research-informed and practitioner-approved good practice guide*. HIVA-KU Leuven, Leuven.
- De Varé, P.** (21.04.2016). *Empowerment en buddy begeleiding* [<https://wiki.kompano.org/empowerment-en-buddy-begeleiding/>]
- De Witte, J., & Van Regenmortel, M.** (2019). *Silver Empowerment. Resilience of vulnerable elderly. A narrative research approach*. HIVA-KU Leuven, Leuven.
- Dekker, F., & Braam, H.** (2010). *De Beste Maatjes. Evaluatiecampagne van De Beste Maatjes van het Oranje Fonds 2007-2010*, Verwey-Jonker Instituut, Utrecht, 35p.
- Depauw, J., & Driessens, K.** (2016). *Empowermentmeting: een handleiding*, Vlaams Armoedesteunpunt, Antwerpen, 30p.
- Depauw, J., & Wuyts, E.** (2018). *Buddy-empowerment gemeten. Constructie en validering van een meet-schaal voor buddy-empowerment (MBE) ontwikkeld in opdracht van vzw ArmenTeKort*. Antwerpen: Karel de Grote Hogeschool - Expertisecentrum Krachtgericht Sociaal Werk.
- Develtere, L.** (November 24, 2020). *Zorg en welzijn moet impact beter in kaart brengen*. Sociaal.net. Interview met Patrick Vander Weyden.

- Driessens, K., & Van Regenmortel, T.** (2006). *Bind-Kracht in armoede. Leefwereld en hulpverlening*. Leuven, LannooCampus.
- Expoo** (17.10.2022). Veranderingstheorie [<https://www.expoo.be/themas/impact-en-evaluatie/veranderingstheorie>]
- IPA** (2016). *Guiding your program to build a theory of change*, Innovations for Poverty Action, Newark, 9p.
- Janssen, B.** (2013). Resilience and old age: Community care from an insider and empowerment perspective.
- Kompano** (19.10.2022). *Empowerment* [<http://wiki.kompano.org/empowerment/>]
- Kostef, I., Nys, K., Verhaegen, I., & Van Puyenbroeck, J.** (2018). *Persoonlijke netwerkversterking bij mensen in armoede: een overzicht van werkmodellen in een sterkte-zwakte analyse door ervarings- en praktijkdeskundigen*, Odisee Campus Brussel, Brussel, 115p.
- Krishnan, A.** (2017). *Theory of Change*, Regional Centres for Learning on Evaluation and Results – J-PAL, Massachusetts, 52p.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B.** (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. doi:10.1111/1467-8624.00164
- LysSENS-Danneboom, V., & Van Robaeys, B.** (2019). *Bij mijn buddy kan ik mezelf zijn*, Sociaal.net [<https://sociaal.net/achtergrond/duo-werkingen/>]
- Rappaport, J.** (1987). Terms of empowerment/exemplars of prevention: Toward a theory for community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 15, pp. 121-148.
- Serrien** (March 29, 2021). *Impactevaluatie: leren uit wat verandert*. Sociaal.net.
- Steenssens, K., Demeyer, B., & Van Regenmortel, T.** (2009). *Conceptnota empowerment en activering in armoedesituaties*. HIVA-KU Leuven, Leuven.
- Steenssens, & Van Regenmortel, T.** (2007). *Empowerment Barometer. Procesevaluatie van empowerment in buurtgebonden activeringsprojecten*. HIVA-KU Leuven, Leuven.
- Uyterlinde, M., Lub, V., de Groot, N. & Sprinkhuizen, A.** (2009). *Meer dan een steuntje in de rug. Succesfactoren van coaching en mentoring onderzocht*. Utrecht, Movisie.
- Vaes, T., van Eeckhoudt, M., & Moens, M.** (2024). *De rekening van onze kinderen*. Antwerpen, Manteau.
- Van de Maat, J. W.** (2016). *Overbruggen van vooroordelen door kennismaking*, Kennisplatform Integratie & Samenleving, Utrecht, 13p.
- Van der Tier, M. & Potting, M.** (2015). *Een maatje voor iedereen: een wetenschappelijke basis onder de methode maatjesproject*, Movisie, Utrecht, 84p.
- Van der Werf, M. R.** (2022). *Extra armen binnen kansarmoede: Kwalitatief onderzoek naar de invloed van het buddysysteem op empowerment en duurzame levensverandering bij kansarme mensen*, Vrije Universiteit Brussel, Brussel, 68p.
- Van Dorpe, L., Van Regenmortel, M., & De Witte, J.** (2023). *Match made in heaven? Evaluatie van het matchingsproces bij mentoring*. KU Leuven, Faculteit Sociale Wetenschappen, Leuven.
- Van Elsen, S.** (2017). *Kwalitatief onderzoek naar empowered outcomes bij de deelnemers aan het ATK-buddytraject*, Universiteit Antwerpen, Antwerpen, 67p.
- Van Regenmortel, T.** (2002a). *Empowerment en maatzorg. Een krachtgerichte psychologische kijk op armoede*. Leuven, Acco.
- Van Regenmortel, T.** (2002b). *Empowerment en maatzorg. Een krachtgerichte psychologische kijk op armoede*. In J. Vranken, K. De Boyser, D. Geldof & G. Van Menxel (red.). *Armoede en sociale uitsluiting. Jaarboek 2002*. Leuven, Acco.
- Van Regenmortel, T.** (2009). *Empowerment als uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg in Journal of Social intervention: Theory and practice*, 18(4), pp. 22-42.
- Van Regenmortel, T.** (2011). *Lexicon van empowerment* (pp. 1-47). Marie Kamphuis Stichting.
- Van Regenmortel, T.** (2020). *Bouwen aan een wetenschappelijke basis voor sterk sociaal werk. Onderzoek dat er toe doet!* Tilburg University.

- Van Robaeys, B. & Lyssens-Danneboom, V.** (2016). *Duo-werkingen in Vlaanderen. Eerste tussentijds onderzoeksverslag*, Expertisecentrum Krachtgericht Sociaal Werk, Antwerpen, 58p.
- Vandenbruane, D.** (2021). *Mixed-methods onderzoek naar de langetermijinvloed van het buddyproject van ArmenTeKort op mensen in kansarmoede*, Universiteit Antwerpen, Antwerpen, 75p.
- Vranken, J.** (2002). Dimensies van armoede en sociale uitsluiting: het perspectief van het Jaarboek. In J. Vranken, K. De Boyser, D. Geldof & G. Van Menxel (red.). *Armoede en sociale uitsluiting. Jaarboek 2002*. Leuven: Acco.
- Vranken, J.** (2010). *Armoede en Sociale Uitsluiting: Jaarboek 2010*. Leuven: Acco.
- World Bank Operations and Evaluation Department** (2000). *Evaluation and Poverty Reduction: Proceedings from a World Bank Conference*, World Bank, Washington D.C., 408p.
- Zimmerman, M. A.** (2000). Empowerment Theory in *Handbook of Community Psychology*, pp. 43-63.