

**QUIET**

**IMPACTMETING**

Wat verandert er als mensen  
zich écht gezien voelen?

A close-up photograph of two women. The woman on the left is seen in profile, wearing glasses and a bright blue earring. The woman on the right is smiling broadly, wearing glasses on her head and a leopard print top. The background is a plain, light-colored wall.

**“Ik word weer als mens  
gezien en benaderd  
uit vertrouwen in plaats  
van wantrouwen”**

Quiet member

# IMPACTMETING QUIET

## Wat verandert er als mensen zich écht gezien voelen?

In het najaar 2025 hebben 1.173 members uit vijftien QUIET communities in Nederland hun ervaringen gedeeld.

Dit verslag laat zien wat er verandert wanneer mensen benaderd worden vanuit vertrouwen en gelijkwaardigheid.

QUIET Nederland  
Maart 2026

# Managementsamenvatting

Na tien jaar werken met mensen in stille armoede wilden we weten:  
Wat betekent de QUIET-methode in het dagelijks leven van members?

Uit onafhankelijk onderzoek van onderzoeksbureau Lorenz, gebaseerd op 1.173 verhalen, blijkt dat impact bij QUIET geen lineair proces is, maar een samenhangende beweging.

De uitkomsten laten zien wat er verandert wanneer mensen zich niet hoeven te bewijzen, maar benaderd worden vanuit vertrouwen en gelijkwaardigheid.

De impactmeting leidt tot vijf kerninzichten:

## De vijf inzichten uit tien jaar QUIET

- 1. We bereiken mensen die zich elders niet gezien voelen**  
Bij QUIET hoeven members zichzelf niet te bewijzen. Dat vertrouwen maakt contact mogelijk.
- 2. Verandering gebeurt in samenhang**  
Een uitje is niet alleen een uitje. Minder stress, meer contact en meer zelfvertrouwen versterken elkaar.
- 3. Vertrouwen is voorwaarde én opbrengst**  
Pas als mensen vertrouwen voelen, durven ze stappen te zetten, waardoor hun vertrouwen verder groeit.
- 4. Verhalen hebben betekenis**  
Members delen hun verhaal omdat het anderen helpt, binnen én buiten de community.
- 5. Impact is geen standaardformule**  
Iedere member heeft een eigen tempo en context. QUIET biedt ruimte in plaats van een vast traject.

Deze inzichten vormen samen de kern van  
wat we in tien jaar hebben geleerd.

# Waarom deze impactmeting?

In Nederland leven honderdduizenden mensen in stille armoede. Niet alleen met financiële tekorten, maar ook met sociale uitsluiting, schaamte en een voortdurend gevoel van stress. Veel mensen trekken zich terug. Hulp vragen voelt niet vanzelfsprekend.

QUIET bestaat om die cirkel te doorbreken.

Nu QUIET al tien jaar actief is en inmiddels in zestien lokale communities in Nederland werkt met duizenden members en sponsors, wilden we weten:

**Wat is de impact van onze aanpak daadwerkelijk op het dagelijks leven van de members van QUIET die leven in armoede?**

Deze impactmeting is uitgevoerd door onafhankelijk onderzoeksbureau Lorenz. In totaal vertelden 1.173 members uit het gehele land hun verhaal en gaven daar zelf betekenis aan. Zij gaven aan wat QUIET voor hen doet en wat dat voor hen betekent.

Deze impactmeting is geen klassieke effectmeting. We zochten niet naar lineaire oorzaak-gevolgrelaties, maar naar patronen van betekenis:

- Wat ervaren members zelf als verandering?
- Wat werkt volgens hen, en waarom?



**“Mijn bijdrage als member maar ook als vrijwilliger heeft me heel veel zelfvertrouwen opgeleverd.”**

Quiet member

# Het probleem dat QUIET wil helpen oplossen

**Armoede is niet alleen een gebrek aan geld.**

**Het is ook:**

- (Chronische) stress
- Schaamte en terugtrekking
- Minder vertrouwen in jezelf en anderen
- Minder sociale deelname
- Het gevoel er niet toe te doen

Veel systemen zijn ingericht op controle, voorwaarden en bewijs. Maar mensen die langdurig onder druk staan, hebben vaak eerst iets anders nodig: Erkenning. Gelijkwaardigheid. Vertrouwen.

QUIET positioneert zich daarom niet als hulpverlener, maar als community. Een plek waar mensen niet beoordeeld worden, maar benaderd vanuit menswaardigheid.

Als QUIET zijn we die community niet alleen. We bouwen aan een netwerk waarin deelnemers, ondernemers, vrijwilligers en partners samen verantwoordelijkheid dragen. Want armoede los je niet op vóór mensen, maar mét mensen en samen met de omgeving waarin zij leven.

QUIET verbindt werelden die elkaar niet vanzelfsprekend ontmoeten. Zo ontstaat ruimte voor erkenning, voor herstel van vertrouwen en voor echte deelname. Niet als individueel traject, maar als gedeelde beweging van betrokkenheid en menselijkheid.

# De Theory of Change van QUIET

QUIET streeft naar het verzachten van de gevolgen van armoede, het versterken van de eigen kracht van mensen in armoedesituaties en het vergroten van het bewustzijn over armoede in Nederland.

## Onze aanpak kent vier samenhangende veranderrichtingen

### **Verzachten: het bieden van verlichting**

QUIET biedt via lokale sponsors praktische hulp en momenten van ontspanning, rust en ontmoeting (bijvoorbeeld een knipbeurt, cadeau of uitje). Dat geeft tijdelijke verlichting en ruimte om even op adem te komen.

### **Versterken: het vergroten van eigen kracht en sociale verbondenheid**

Members bouwen via ontmoeting, activiteiten en (soms) vrijwilligerswerk aan zelfvertrouwen, vaardigheden en het gevoel mee te kunnen doen.

### **Vertrouwen: het doorbreken van schaamte en het vergroten van zelfvertrouwen**

QUIET creëert een veilige, niet-oordelende omgeving waarin members zich gezien voelen en (weer) durven vragen, deelnemen en stappen zetten.

### **Vertellen: het zichtbaar maken van stille armoede**

Door ervaringsverhalen te delen (o.a. via de QUIET 500, media en evenementen) vergroten we maatschappelijk begrip en verminderen we het stigma.

Deze Theory of Change is gebaseerd op de kernactiviteiten en doelstellingen van QUIET.

## Van intentie naar praktijk

De Theory of Change veronderstelt dat:

- Verlichting kan leiden tot minder stress.
- Verbondenheid kan leiden tot versterking.
- Vertrouwen kan leiden tot participatie.
- Verhalen kunnen bijdragen aan maatschappelijke bewustwording en vermindering van stigmatisering.

De impactmeting laat zien dat deze aannames herkenbaar terugkomen in de verhalen van members.



**“Wat een fijn gevoel  
geeft QUIET de mens  
weer, het gevoel ik  
hoor er weer een  
beetje bij.”**

Quiet member

# Wat zien we gebeuren in het leven van members?

Uit de impactmeting blijkt dat verandering zich niet beperkt tot één levensgebied. Rust, sociaal contact, zelfvertrouwen en toekomstperspectief treden vaak gelijktijdig op.

## Wat doen members nu vaker sinds ze bij QUIET zijn?

Op de vraag "Welke dingen doe je nu vaker sinds je bij QUIET bent?" geven members aan:

- 22,15% doet vaker mee aan activiteiten
- 21,06% durft makkelijker hulp te vragen
- 19,84% ontmoet vaker nieuwe mensen
- 11,70% helpt vaker anderen
- 9,39% ontwikkelt vaker vaardigheden en talenten
- 9,23% durft makkelijker voor zichzelf op te komen
- Slechts 6,63% geeft aan niets vaker te doen dan voorheen



## Wat betekent dit?

QUIET zet iets in beweging.

Members:

- Treden vaker naar buiten
- Vergroten hun sociale netwerk
- Nemen actiever deel
- Gaan van ontvangen naar wederkerigheid

Dat is versterking in de praktijk: waarin kleine stappen leiden tot meer zelfvertrouwen, verbondenheid en deelname.

## Welke invloed heeft QUIET op de mentale gezondheid?

Op de vraag “Welke invloed heeft QUIET op jouw mentale gezondheid?” antwoorden members:

- **29,94%** durft beter om hulp te vragen
- **24,57%** voelt zich minder eenzaam
- **21,42%** voelt zich minder gestrest
- **16,60%** voelt zich niet anders
- **7,47%** noemt een andere positieve verandering



Belangrijke uitkomst is dat members QUIET ervaren als een veilige omgeving. Daardoor voelen zij zich gesterkt om hun omgeving om hulp te vragen en te delen wat er écht speelt: zorgen, schaamte of een gevoel van eenzaamheid. Binnen de QUIET communities ontstaat ruimte om verhalen te vertellen en vertrouwen op te bouwen, waardoor members zich minder alleen voelen en sterker worden om opnieuw verbinding te maken met hun omgeving.

### Daarnaast laat de rapportage zien dat:

- **40%** minder stress of zorgen ervaart in het dagelijks leven door de ondersteuning van QUIET
- Meer dan **75%** zich minder alleen en meer gesteund voelt
- **80%** meer grip ervaart op de eigen situatie
- **40%** zich mentaal sterker voelt

## Wat betekent dit? Hoe komen de resultaten samen?

Verzachting blijft niet oppervlakkig. Members beschrijven hoe zulke ervaringen doorwerken in meerdere levensgebieden tegelijk. Een uitje of aanbod werkt door in:

- Mentale rust
- Minder eenzaamheid
- Meer zelfvertrouwen
- Meer eigen regie

Impact begint klein, maar raakt meerdere lagen van het leven.

Deze samenhang zien we ook terug in de bredere patronen uit de impactmeting:

- We bereiken mensen die zich elders niet gezien voelen. Members geven aan dat ze bij QUIET niet hoeven te bewijzen of uit te leggen wie ze zijn.
- Verandering gebeurt in samenhang. Minder stress, meer contact en meer zelfvertrouwen versterken elkaar.
- Vertrouwen is voorwaarde én opbrengst. Vertrouwen maakt deelname mogelijk en groeit vervolgens door de ervaring van erkenning.

De resultaten laten daarmee zien dat de QUIET-methode niet werkt via losse interventies, maar via relatie, erkenning en samenhang.





**"We tellen weer mee  
in de maatschappij en  
er is geen gevoel  
van schaamte."**

Quiet member

# Hoe werkt de QUIET-methode in samenhang?

## Wat gebeurt er als iemand zich écht gezien voelt?

In deze impactmeting deelden 1.173 members wat QUIET voor hen betekent. Via een driehoeksvraag, de triade, gaven zij aan waar hun ervaring voor hen het meest over ging. In deze driehoek staan drie richtingen centraal: **Verzachten**, **Versterken** en **Vertellen**. Members plaatsen hun ervaring ergens binnen die driehoek.

Zo wordt niet door onderzoekers bepaald wat impact is, maar door members zelf.

## Wat zien we?

De uitkomsten laten zien dat ervaringen bijna nooit over één aspect gaan.

- Veel verhalen bewegen zich tussen Verzachten en Versterken. Praktische verlichting, zoals een aanbod of activiteit, wordt vaak samen ervaren met het hervinden van rust, zelfvertrouwen of perspectief.
- Daarnaast is een duidelijke groep verhalen zichtbaar in het midden van de driehoek. Dit duidt op meervoudige impact: ervaringen waarin rust, groei en erkenning samenkomen.
- Een kleiner, maar betekenisvol deel van de verhalen positioneert zich richting Vertellen. Deze ervaringen gaan nadrukkelijk over gezien worden, erkenning ervaren en het delen van het eigen verhaal.

## Wat betekent dit voor de QUIET-methode?

De QUIET-methode bestaat uit vier samenhangende veranderrichtingen: Verzachten, Versterken, Vertrouwen en Vertellen.

De uitkomsten laten zien dat deze richtingen in de praktijk niet los van elkaar optreden, maar elkaar raken en overlappen. Verzachten kan samengaan met versterken. Erkenning kan bijdragen aan zelfvertrouwen. Sociale verbondenheid kan tegelijk rust brengen. In veel verhalen worden meerdere levensgebieden tegelijk geraakt.

De kracht van QUIET zit in deze samenhang, zoals members die zelf beschrijven.

## Hoe maken we impact zichtbaar?

De triade laat zien wat members zelf ervaren als belangrijkste betekenis van QUIET in hun leven. De impactmatrix maakt vervolgens zichtbaar hoe deze ervaringen doorwerken op verschillende niveaus.

De matrix ordent verhalen langs:

- de vier veranderrichtingen: **Verzachten, Versterken, Vertrouwen en Vertellen**
- drie niveaus waarop impact zichtbaar wordt: **individueel, sociaal en maatschappelijk**

De percentages laten zien hoe vaak bepaalde effecten terugkomen in de verhalen van members. Eén verhaal kan meerdere vormen van impact bevatten.

Veranderingen	Individueel niveau (welzijn, vertrouwen, zelfbeeld)	Sociaal niveau (relaties, netwerk, participatie)	Maatschappelijk niveau (gemeenschap, bewustzijn, solidariteit)
<b>Verzachten</b> Geluksmomenten, praktische verlichting	<b>69%</b> voelt zich minder gestresst of is opgelucht na een aanbieding of activiteit. Vaak genoemde woorden: "ademruimte", "even genieten", "gezien worden".	<b>41%</b> noemt een verbeterde sfeer in het gezin of meer rust thuis. Verhalen benadrukken "minder spanning" of "weer lol met de kinderen".	Aanbiedingen maken armoede zichtbaar en bespreekbaar binnen lokale netwerken van sponsors en vrijwilligers.
<b>Versterken</b> Zelfvertrouwen, herstel, hoop	<b>62%</b> zegt zich sterker of trotser te voelen, o.a. door verhalen te delen of iets voor een ander te doen. Ervaren effect: meer zelfvertrouwen, minder schaamte.	<b>44%</b> breidt actief zijn of haar netwerk uit via QUIET; 33% helpt nu ook anderen (vrijwillig of informeel).	Groei van vrijwillige inzet in communities; opbouw van lokale sociale infrastructuur en peer-support-netwerken.
<b>Vertrouwen</b> Veiligheid, menswaardigheid, wederkerigheid	<b>71%</b> voelt zich veilig en gerespecteerd binnen QUIET. Ruim 50% geeft aan makkelijker hulp te durven vragen.	<b>47%</b> voelt zich onderdeel van een gemeenschap die steunt zonder oordeel.	QUIET als betrouwbare en laagdrempelige actor in het lokale sociale domein; versterkt wederzijds vertrouwen tussen inwoners, organisaties en partners.

Impactmatrix

## Wat is de impact van de QUIET-methode?

De triade en de impactmatrix laten zien dat QUIET op meerdere niveaus tegelijk impact heeft: individueel, sociaal en maatschappelijk. Praktische verlichting, sociaal herstel en persoonlijke groei komen in veel verhalen samen, in verschillende combinaties.

Vertrouwen komt in opvallend veel verhalen terug, soms expliciet, soms in gevoelens van veiligheid, erkenning of het durven vragen om hulp.

De analyses tonen geen lineaire oorzakelijke verbanden, maar maken zichtbaar welke patronen van betekenis members zelf benoemen. Daarmee ontstaat inzicht in wat werkt, zonder de complexiteit van individuele verhalen te versimpelen.

De impact van QUIET laat zich niet reduceren tot één resultaat. Ze bestaat uit samenhangende veranderingen in hoe mensen zich voelen, deelnemen en zich verhouden tot hun omgeving.

# Eindconclusie

Deze impactmeting laat geen simpel succesverhaal zien.  
Ze laat een samenhangend patroon zien.

Wanneer mensen:

- Zonder oordeel benaderd worden
- iets ontvangen zonder bewijslast
- Hun verhaal mogen delen
- Zich onderdeel voelen van een gemeenschap

Dan ontstaat beweging.  
En precies daar ligt de kracht van QUIET.

## Kerninzichten in één oogopslag

- We bereiken mensen die zich elders niet gezien voelen
- Verandering gebeurt in samenhang
- Vertrouwen is voorwaarde én opbrengst
- Verhalen hebben betekenis
- Impact is geen standaardformule

### Belangrijk:

- Werken vanuit de basis
- De vier V's van de Quiet Methode zijn geen stappenplan
- Ze grijpen in elkaar, ze versterken elkaar
- Impact bij QUIET ontstaat in samenhang

Deze impactmeting is uitgevoerd door onafhankelijk  
onderzoeksbureau Lorenz. [www.lorenz.nl](http://www.lorenz.nl)

IMPACTMETING

IMPACTMETING QUIET 2026

**Stichting Quiet Nederland**  
Hoflaan 23 5044 HA TILBURG

[www.quiet.nl](http://www.quiet.nl)  
[info@quiet.nl](mailto:info@quiet.nl)

KvK: 58866469  
IBAN: NL19 RABO 0117 3698 10  
Culturele ANBI  
RSIN: 853215157

Meer informatie over de impact van QUIET en de impactmeting is te vinden op: [www.quiet.nl/impact](http://www.quiet.nl/impact)