



2024

JAARVERSLAG

Evenmens 
informele zorg voor elkaar

Voor je ligt alweer een prachtig jaarmagazine met echte verhalen van mantelzorgers die zorgen met liefde, vrijwilligers die zich met hart en ziel inzetten voor een ander en de mantelzorgconsulenten die hen waar nodig ondersteuning bieden.



INHOUD



- Voorwoord
- Mantelzorg uit liefde
- Dementievriendelijke gemeente
- Marjan uit Wierden vangt 2-jarig jongetje op: 'Het is een win-winsituatie'
- Mariët uit Rijssen: 'Er voor iemand zijn geeft mij energie en positiviteit'
- Iedereen is vrijblijvend welkom bij LEV!
- Een waardevolle band door vrijwilligerswerk
- Marisca is vrijwilliger in Olst: 'Dat ene uurtje betekent zoveel'
- Samen sterker voor mensen met dementie met hulp van ZonMw
- Cijfermatig overzicht
- Activiteitenoverzicht 2024

VOORWOORD



Mirjam Diderich

directeur

2024 was opnieuw een jaar waarin we met trots en toewijding klaarstonden voor mantelzorgers. In een tijd waarin het aantal mantelzorgers blijft groeien en de druk op hen toeneemt, is het ondersteunen van deze groep belangrijker dan ooit. De toekomst laat een duidelijke trend zien: in 2040 zullen naar verwachting ruim vijf miljoen mensen in Nederland mantelzorg verlenen. Dit benadrukt de noodzaak van goede ondersteuning, zowel nu als in de toekomst.

Bij Evenmens bieden we deze ondersteuning op verschillende manieren. Onze consultants begeleiden mantelzorgers persoonlijk en in groepsverband, en met de hulp van honderden vrijwilligers kunnen we mantelzorgers tijdelijk ontlasten. Of het nu gaat om een luisterend oor, praktische hulp of een adempauze voor de mantelzorger, wij zetten ons in om hun zorgen te verlichten.

Onze vrijwilligers spelen hierin een onmisbare rol. Zij bieden niet alleen praktische ondersteuning, maar ook een stukje respijt in de zorg voor een naaste. Dankzij hun inzet krijgen mantelzorgers de ruimte om even op adem te komen, terwijl degene voor wie zij zorgen de aandacht en begeleiding krijgt die nodig is. Onze vrijwilligers maken het mogelijk dat mensen met een zorgvraag actief kunnen blijven deelnemen aan de maatschappij. We zijn hen dan ook enorm dankbaar voor hun toewijding en inzet!

Een belangrijke mijlpaal dit jaar was het op de kaart zetten van 'dementie' binnen gemeenten. Samen met onze partners binnen de lokale dementienetwerken en werkgroepen hebben we hard gewerkt aan de ontwikkeling van 'dementievriendelijke gemeenten', met als doel dat mensen met dementie en hun mantelzorgers zo lang mogelijk mee kunnen doen in de samenleving. Met behulp van subsidie van ZonMw hebben we de projecten Goed Meedoen en Goed Bezig opgezet in meerdere gemeenten binnen ons werkgebied. Deze initiatieven dragen bij aan een inclusieve samenleving, waarin iedereen telt en ondersteuning krijgt waar nodig.

Ook zijn we bijzonder trots op het succes van LEV! – de wekelijkse inloop voor mensen met GGZ-problematiek opgezet in samenwerking met ervaringsdeskundigen. Steeds meer inwoners hebben de weg naar deze inloop in Hellendoorn gevonden, wat laat zien dat de behoefte aan laagdrempelige ontmoetingsplekken groot is.

We kijken met vertrouwen vooruit en blijven ons, samen met onze partners en vrijwilligers, inzetten voor een samenleving waarin mantelzorgers en zorgvragers zich gezien en ondersteund voelen.

*Mirjam
Diderich*



MANTELZORG: “JE DOET HET UIT LIEFDE, MAAR SOMS MAG JE OOK VOOR JEZELF ZORGEN.”

Mantelzorgers zetten zich met hart en ziel in voor hun naasten, maar vergeten daarbij vaak hun eigen welzijn. Het is belangrijk om te realiseren dat goed voor jezelf zorgen belangrijk is om de zorg voor een ander vol te kunnen houden. Mantelzorger Nienke Doldersum-Wolterink uit Twenterand deelt haar verhaal om anderen bewust te maken van deze belangrijke balans.

Nienke zorgt al jaren voor haar man Harry, die zowel visueel gehandicapt is als een lichte verstandelijke beperking heeft. Daarnaast kampt hij met kenmerken van autisme. Nienke: “Zonder mijn hulp kan Harry niet op zichzelf wonen, hij is erg afhankelijk van mij. Ik ga samen met hem naar de dokter/het ziekenhuis en gesprekken. Ik functioneer als het ware als zijn handen en voeten, vooral vanwege zijn zicht.”

Sinds 2016 is het haar duidelijk geworden dat ze eigenlijk al die jaren mantelzorger is geweest, zonder het echt te beseffen. “Ik stond altijd op de automatische piloot,” vertelt ze. Het besef dat mantelzorgers niet alleen voor hun naaste, maar ook voor zichzelf moeten zorgen, kwam pas nadat ze zelf tegen haar grenzen aanliep en een burn-out kreeg. “In 2015 kregen we het bericht dat Harry’s moeder kanker had. Rond diezelfde tijd kreeg Harry meerdere keren een longontsteking, en werd ik zelf het slachtoffer van een ernstig ongeluk waarbij de hele rechterkant van mijn lichaam zwaar gekneusd raakte. Dit leidde tot chronische pijn. Tot dat moment werkte ik altijd bij de kringloop in Almelo, maar door het ongeluk was dat niet meer mogelijk. Tijdens mijn revalidatie besepte ik, terwijl ik vertelde over de zorg die ik thuis aan mijn man verleende, dat het op deze manier niet langer door kon gaan.”

Genietmomenten

Mede dankzij mantelzorgondersteuning van Stichting Evenmens heeft Nienke geleerd hoe ze beter voor zichzelf kan zorgen. De gesprekken met mantelzorgconsulent Miranda hebben haar geholpen om haar grenzen te bewaken en momenten van ontspanning in te bouwen. Ze geniet nu bewust van kleine dingen zoals de bloemen in haar tuin, het contact met vriendinnen en creatieve activiteiten. Ook bezoekt ze regelmatig omspannende activiteiten die door Evenmens worden geïnitieerd. “Mantelzorger zijn is niet makkelijk. Mantelzorgondersteuning kan zoveel positiviteit brengen,” zegt Nienke.

“Je bent niet alleen in jouw situatie. Het delen van je verhaal en het vragen om hulp kan alles een stuk makkelijker maken. Je doet het uit liefde, maar soms mag je ook voor jezelf zorgen.”

'DEMENTIEVRIENDELIJKE GEMEENTE'

Een dementievriendelijke gemeente zet zich actief in om mensen met dementie en hun mantelzorgers zo lang mogelijk mee te laten doen in de samenleving. In het werkgebied van Evenmens zetten meerdere gemeenten zich in om het certificaat 'Dementievriendelijke gemeente' te behalen. De gemeente Hellendoorn heeft dit in 2024 als eerste in ons werkgebied bereikt.

Voorafgaand aan de theatervoorstelling Droomland in december 2024 nam wethouder Annemarie Dubbink van het certificaat van Alzheimer Nederland in ontvangst. De gemeente Hellendoorn heeft hiermee een belangrijke stap gezet naar een samenleving waarin iedereen mee kan doen, ook mensen met dementie. De afgelopen jaren heeft de gemeente veel gedaan om de leefomgeving voor mensen met dementie en hun naasten te verbeteren. Met bewustwordingscampagnes, trainingen voor medewerkers en samenwerking met lokale organisaties werkt Hellendoorn aan meer begrip en ondersteuning.

Stoeptegels

In november zijn op verschillende plekken in de gemeente Hellendoorn bijzondere stoeptegels geplaatst. Deze tegels met een vergeet-me-nietje staan symbool voor aandacht en begrip voor mensen met dementie.

Trots op deze mijlpaal

Wethouder Annemarie Dubbink reageert enthousiast: "Het is een eer om de eerste gemeente in Twente te zijn die dit certificaat ontvangt. Dit is niet alleen een erkenning, maar ook een aanmoediging om onze inzet voort te zetten. Iedereen verdient een plek waar begrip en ondersteuning vanzelfsprekend zijn."



MARJAN UIT WIERDEN VANGT 2-JARIG JONGETJE OP: 'HET IS EEN WIN-WINSITUATIE'

De tijd vliegt. Het is een cliché, maar toch voelt het voor Marjan Jansen uit Wierden zo. Ineens zijn haar twee zoons 13 en 15 jaar oud. En dat betekent dat ze haar handen wat meer vrij heeft. "Ik kan natuurlijk meer gaan werken, maar ik heb besloten dat ik juist meer voor een ander wil doen."



Al jaren werkt Marjan (45) als verpleegkundige op de kinderafdeling in het ziekenhuis. Als ze vanwege het ouder worden van haar eigen kinderen meer vrije tijd heeft, besluit ze vrijwilligerswerk te gaan doen. Op de website van Evenmens komt ze tegen dat ze gezinsvrijwilliger kan worden. Tijdens een intake blijkt al snel dat Marjan graag een kindje wil opvangen. "Ik heb een zwak voor jonge kinderen. Mijn eigen jongens zijn eigenlijk ook veel te snel groot geworden."

Al snel vindt Evenmens een match. Sinds begin 2024 komt een inmiddels bijna 2-jarig jongetje regelmatig bij Marjan.

Directe klik

"Dat contact hebben we langzaam opgebouwd. Het begon met een kennismaking, vervolgens kwam hij af en toe een paar uurtjes en nu is hij er iedere twee weken een dag." Van beide kanten was het even wennen, maar de klik tussen beide was er eigenlijk direct. Ook met de ouders van het jongetje heeft Marjan goed contact. "Omdat ik wisselende diensten draai, hebben we geen vaste afspraken. We pakken de agenda's erbij en kijken welke dag het beste uitkomt. Dat maakt het voor ons allemaal heel prettig."

Lekker kneuterig

Samen met het jongetje gaat Marjan bijvoorbeeld even langs de kaasboer en bakker. Ze spelen wat met Duplo, maken een lekkere wandeling of gaan naar een speeltuintje. In de zomer wordt er met water gespeeld en af en toe trapt haar jongste zoon een balletje met hem. "Het is eigenlijk allemaal heel kneuterig, maar we hebben plezier. Ik krijg er zelf ook heel veel energie van."

Met de opvang van dit jongetje hoopt Marjan ervoor te zorgen dat de ouders even wat tijd voor zichzelf hebben. "Die tijd kunnen de ouders op dit moment heel goed gebruiken. Ze hebben zelf geen groot netwerk om zich heen, het is fijn om daarin iets te kunnen betekenen."

Win-winsituatie

Marjan had zelf wél een netwerk van bijvoorbeeld opa's en oma's om zich heen toen haar kinderen jong waren. "Daardoor had ik af en toe wat tijd voor mezelf. Ik weet hoe belangrijk dat is en dat gun ik een ander ook. Ik vind het ook belangrijk om mijn eigen kinderen mee te geven dat je best iets voor een ander kunt doen. En daarbij komt nog dat zo'n jong kindje ook weer nieuwe dynamiek geeft binnen ons eigen gezin. Het is fascinerend om de wereld van zo'n dreumes te zien en om hem te zien ontwikkelen. De dagen met hem zijn echt een feestje, het is echt een win-winsituatie!"



MARIËT: 'ER VOOR IEMAND ZIJN GEEFT MIJ ENERGIE EN POSITIVITEIT'

Een stralende glimlach. Die krijg je als je Mariët Stegenga (36 vraagt naar haar vrijwilligerswerk bij Stichting Evenmens. Sinds een half jaar ondersteunt ze ons bij knutselmiddagen voor kinderen en onlangs werd ze gezinsvrijwilliger voor een tweejarig meisje uit Rijssen.

Vrijwilligerswerk? Dat is volgens Mariët helemaal geen goede benaming. Voor haar voelt het namelijk absoluut niet als werken. "Ik heb de tijd en ruimte om iets leuks te kunnen doen. Het is toch jammer als je dat niet benut?!"

Via NL Doet zag ze een oproep van Evenmens voorbijkomen, het bericht raakte haar direct. "Ik zat als kind zelf in een lastige thuissituatie. In die tijd had ik het heel fijn gevonden als iemand buiten de hulpverlening bij me langs was gekomen. Het opvangnet is in zo'n situatie vaak niet zo groot, dan is het fijn als er iemand is die oog voor je heeft."

Er voor iemand zijn

Mariët is dol op kinderen, daarom werd al snel duidelijk dat ondersteuning bij onze klets- en knutselmiddagen echt bij haar paste. Tijdens deze middagen helpt ze consulent Helma Boorsma om jonge mantelzorgers even hun zorgen te laten vergeten. Op deze manier iets voor een ander kunnen doen betekent niet alleen veel voor de kinderen, het levert Mariët ook iets op. "Veel dingen kosten mij energie, hier krijg ik alleen maar energie van. Kinderen zijn voor mij namelijk heel makkelijk. Ze zijn puur, hebben geen dubbele agenda en zijn vaak goudeerlijk. Juist in deze tijd waarin er veel grote dingen gebeuren, is er soms wat minder aandacht voor de kleine dingen achter de voordeur."

Vrijwillig gastgezin

Om nog meer te kunnen betekenen is Mariët sinds kort gekoppeld aan een gezin uit Rijssen. Eens in de twee weken komt een tweejarig meisje een nachtje bij Mariët en haar man logeren. "Dat meisje een fijne plek en mooie herinneringen kunnen bieden, dat voelt voor mij heel waardevol. Daarnaast ontlasten we op deze manier ook haar moeder. Dit brengt mij positiviteit, zonder dat het me iets kost."

LEVEN, EIGEN REGIE EN VEERKRACHT

IEDEREEN IS VRIJBLIJVEND

WELKOM BIJ LEV!

“De inloop LEV! bestaat inmiddels een jaar en daarom delen we met enthousiasme het succes van LEV!”, vertelt ervaringsdeskundig coördinator Yvonne. “LEV! staat voor Leven, Eigen regie en Veerkracht. Een greep uit de kernwoorden die deze inloop omschrijven: ontmoeten, gezelligheid, verbinden, humor, positief, goede gesprekken, mogelijkheden en laagdrempelig.”



Iedere dinsdagmiddag en donderdagochtend zijn alle inwoners van de gemeente Hellendoorn welkom in ‘Het Noaberhuus’ aan de Dorpsstraat in Hellendoorn. Voor Yvonne (initiatiefneemster) is LEV! een droom die uitkomt. “Het is geweldig hoeveel mensen ons al weten te vinden. Daar ben ik ontzettend blij mee en natuurlijk ook super trots op. Het is fijn te merken dat LEV! aan de wens en verwachting voldoet. Wekelijks komt er een grote groep bezoekers met allemaal hun eigen verhaal. Er ontstaan vriendschappen en verbindingen tussen de mensen. Dat is het mooie van LEV! Of je je alleen voelt, met pensioen bent, een positief en goed gesprek kunt gebruiken, onderliggende ggz-problematiek hebt of dat je eigenlijk gewoon even de deur uit wil. De deur staat open en de koffie klaar.”

“Deze ontmoetingsplek hadden we hard nodig in de gemeente Hellendoorn”, vertelt Yvonne. “Ik kwam zelf enige jaren geleden met een burn-out thuis te zitten en tijdens mijn herstelproces bleek dat autisme medeoorzaak was van mijn herhaaldelijke uitval. Op een gegeven moment was ik zover in mijn herstelproces, dat ik mijn sociale netwerk weer op kon gaan bouwen. Maar hoe? LEV! kan daarbij helpen. Iedereen is welkom, we sluiten niemand buiten.”

LEV!
Leven Eigen Regie Veerkracht



EEN WAARDEVOLLE BAND DOOR VRIJWILLIGERSWERK

Een wandeling, een potje Rummikub of samen naar de volkstuin in Heino. Al twee jaar lang spreekt vrijwilliger Annie Meijerman iedere dinsdagmiddag af met Joke van Eijdsen. Na een zware periode kon Joke namelijk wel wat ondersteuning gebruiken. “We gaan heel vriendschappelijk met elkaar om,” vertelt ze.

De man van Joke had al jaren een broze gezondheid, maar na de diagnose prostaatkanker ging het snel bergafwaarts. Toen hij vervolgens ook nog corona kreeg, overleed hij kort daarna. Joke bleef alleen achter. Haar netwerk was klein en sommige dingen vond ze lastig om in haar eentje te doen. Uiteindelijk kwam er een hulpvraag bij Evenmens terecht. “Ik had wat hulp nodig met opruimen en digitale zaken. Eigenlijk had ik een steuntje in de rug nodig, ik kan namelijk niet altijd de burenvragen”, vertelt Joke.

De juiste match

Via Evenmens kwam Annie in beeld. Annie was jarenlang mantelzorgster voor haar man, die na een herseninfarct veel zorg nodig had. In die tijd had ze regelmatig contact met Evenmens. Na het overlijden van haar man hield ze ineens veel tijd over. Toen ze een consulent van Evenmens nieuwe vrijwilligers zag werven, besloot ze zich aan te melden.

Annie en Joke ontmoetten elkaar voor het eerst tijdens een kennismakingsgesprek. Ze moeten even aan elkaar wennen. En ondanks dat Annie niet handig is met digitale zaken, ontdekken ze al snel wat ze wel samen kunnen doen. Namelijk: wandelen en een spelletje doen.

Meer dan praktische hulp

Joke: “We hebben echt een vriendschappelijke band opgebouwd. We wandelen samen, spelen Rummikub, kletsen bij of bezoeken Annië's volkstuin. Iedere week zien we elkaar, soms bij mij thuis, soms bij haar.”

Voor Joke zijn de bezoeken een rustpunt in haar week. “Ik kan mijn verhaal kwijt, en het helpt me tegen de eenzaamheid die ik soms voel.” Ook voor Annie betekent het contact veel. “Ik ben zelf ook alleen. Er zijn dagen dat ik niemand spreek en dan is het fijn om uit te kijken naar een middag samen. We kunnen op elkaar rekenen, en dat voelt heel prettig.”

MARISCA IS VRIJWILLIGER IN OLST: 'DAT ENE UURTJE BETEKENT ZOVEEL'

Als Marisca ten Brinke (40) een vrijwilligersoproep op Facebook ziet, wordt er een zaadje in haar hoofd geplant. Ze meldt zich niet meteen aan, maar bij een volgende oproep van Evenmens besluit ze dat wel te doen. "Als zoiets in mijn hoofd blijft hangen, dan weet ik dat ik er iets mee moet."



"Op een gegeven moment belde de consulent. Ze vertelde dat ze iemand uit Olst had die echt bij me paste." En dat klopt, blijkt na een kennismaking met de 96-jarige Grietje. "Het was direct goed tussen ons. We matchen vooral qua humor, ze heeft vreselijk harde humor. Soms corrigeer ik haar zelfs. Dan roep ik lachend: 'dat kun je niet zeggen Grietje!' We hebben echt veel lol samen."

Veel tijd alleen

Ongeveer een keer in de twee weken bezoekt Marisca haar voor een kop koffie. "Grietje zit heel veel alleen. Ze heeft een zoon, maar met hem gaat het qua gezondheid slecht. En omdat haar zicht steeds slechter wordt, kan ze bijna niet meer zelfstandig op pad." De bezoeken van Marisca zijn dus een welkome afwisseling. "We kletsen over van alles en nog wat, ze is namelijk nog heel goed bij. Laatst ging ik een paar dagen naar Valencia, daar was zij jaren terug ook geweest. Dan heeft ze allerlei foto's van vroeger opgezocht en praten we over hoe mooi het daar is."

Bijzondere band

Naast hun humor hebben ze nog een ding gemeen: een grote liefde voor speculaas. Het maakt niet uit welk seizoen het is. Als Marisca komt, haalt Grietje de koektrommel tevoorschijn. Marisca zorgt er op haar beurt voor dat ze nadenkt over haar kledingkeuze als ze naar Grietje gaat. "Grietje was altijd dol op handwerken, dat lukt alleen steeds minder goed vanwege haar slechte ogen. Mijn moeder is ook gek op breien en heeft veel kleding voor me gemaakt. Ik doe dus altijd iets uit die collectie aan."

Juist die kleine details laten zien hoe bijzonder hun band is. Marisca: "Ze zegt vaak genoeg hoe fijn ze het vindt dat ik langskom. Of ik krijg even een dikke knuffel. Natuurlijk haal ik daar veel voldoening uit."

GOED MEEDOEN

SAMEN STERKER VOOR MENSEN MET DEMENTIE MET HULP VAN ZONMW

Zoveel mogelijk mensen goed laten meedoen in de maatschappij. Een mooi doel in bijna iedere gemeente. Met het project GOED meedoen wil de gemeente Ommen de groep thuiswonende mensen met dementie ondersteunen om zo lang mogelijk mee te kunnen doen in de samenleving. Stichting Evenmens werkt in dit project samen met ZGR, De Welle, Carinova en andere zorgpartners uit de formele en informele zorg.

In 2022 werd, met subsidie van ZonMw, het project GOED bezig uitgevoerd. De behoefte van thuiswonende mensen met dementie en hun mantelzorgers werd in dit project in kaart gebracht. Het project GOED meedoen is een vervolg op deze inventarisatie. Mirjam Diderich, directeur van Stichting Evenmens: "Dit project is eerder al in de gemeenten Hellendoorn, Raalte, Rijssen-Holten en Wierden uitgevoerd. Nu is het de beurt aan Ommen, Twenterand en Olst-Wijhe. De andere gemeenten gaan inmiddels de tweede fase in." Een voordeel, want op deze manier kan er lering worden getrokken uit de andere gemeenten. "We kunnen daardoor in bijvoorbeeld Ommen efficiënter werken, we weten namelijk al goed wat er in andere gemeenten wel en niet werkt."

Zo blijkt bijvoorbeeld dat de Vergeet-mij-niet koffieochtenden aanslaan. Mirjam: "Tijdens deze ochtenden kunnen mensen met dementie in een veilige omgeving met elkaar praten. Er is veel herkenning als er gepraat wordt over wat de ziekte met jou of je naaste doet." In Ommen is het project GOE D meedoen onderdeel van de sociale toekomstvisie. In 2024 is gewerkt aan een beleids- en actieplan voor de doelgroep mensen met dementie. "De doelen moeten de komende twee jaar worden uitgevoerd. Alzheimer Nederland heeft in 2023 een tien-punten-plan uitgebracht voor gemeenten. Daarin staat wat er moet gebeuren om mensen met dementie zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Dit plan hebben we als leidraad genomen voor ons beleid."

Tijd voor actie

Volgens Mirjam is dergelijk beleid belangrijker dan ooit. "Dementie wordt een toenemend probleem de komende jaren. Onze maatschappij vergrijsst, waardoor meer mensen hiermee te maken krijgen. Tegelijkertijd neemt het aantal zorgprofessionals juist af, wat de uitdaging vergroot. Uiteindelijk zal dat ervoor zorgen dat er meer op het bordje van mantelzorgers komt." In 2024 zijn er al mooie stappen gemaakt met het beleid, 2025 wordt het jaar van de uitvoering. Mirjam: "Inmiddels is duidelijk dat de Werkgroep Dementie van Samenwerken in de Wijk voor de uitvoering van het beleid moet zorgen. Ergens in het voorjaar van 2025 ligt er een actieplan klaar. Vanaf dan kunnen we ons inzetten voor mooie activiteiten voor thuiswonende mensen met dementie. Zo kunnen we hen weer bij de maatschappij betrekken!"



Samenwerken in de Wijk

Samenwerken in de Wijk (SidW) is erop gericht om bewoners met een zorgvraag en kwetsbare doelgroepen passende zorg en ondersteuning te bieden. Vanuit de gedachte Positieve gezondheid is hierbij aandacht voor de eigen regie en zelfredzaamheid van bewoners. In SidW zijn onder andere thuiszorgorganisaties, casemanagers, de gemeente Ommen, WijZ Welzijn, huisartsen, de Welzijnscoach en Stichting Evenmens vertegenwoordigd. Er zijn binnen SidW drie werkgroepen opgericht: de Werkgroep Dementie & Mantelzorg, de Werkgroep Eenzaamheid en de Werkgroep Somatische Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK).

Annik van der Schaaf, coördinator Zorg in Ommen bij Evenmens:

“Vanuit de Werkgroep Dementie zorgen we voor de uitvoering van het beleid van het project GOED meedoen.

De samenwerkingspartners zorgen ervoor dat er scholingen beschikbaar zijn en dat kennis en kunde in de hele gemeente worden overgedragen.”



Afstemming in Ommen

Om de zorg in Ommen zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen, werken zorgprofessionals van verschillende organisaties al langere tijd samen. Annik van der Schaaf, coördinator Zorg Ommen bij Evenmens: “Wij weten de organisaties te vinden en zij ons. Dat werkt heel prettig. Via anderen uit het werkveld krijgen we soms ook aanvragen binnen.”

Jolien Olsman, welzijnscoach bij de gemeente Ommen, kan dat beamen. “Ik ben onafhankelijk, maar zit wel bij overleggen van Evenmens, waardoor je weet wat er speelt. En het is fijn om daar ook met collega’s te kunnen sparren.”



Dat de intensieve samenwerking voor efficiëntie zorgt, is in 2024 al vaker gebleken. Jolien: “Als welzijnscoach zie ik allerlei mensen uit de gemeente Ommen. In leeftijd varieert dat van 18 tot 100 jaar. Sommige van hen kunnen als vrijwilliger iets bijdragen. Zo was er een jongeman die nu voor Evenmens tuinonderhoud bij een echtpaar doet.” En ook op andere gebieden kan er iets voor elkaar betekend worden. Annik: “Via Jolien hoorden we over iemand die palliatieve zorg nodig had. Uiteindelijk hebben we daar een Vrijwilliger Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) in kunnen zetten. Dat snelle schakelen is zeker in zulke gevallen essentieel.”



GEMEENTE RIJSSEN-HOLTEN

38.675 Inwoners

bijeenkomsten

aantal deelnemers

Mantelzorgondersteuning

Intake mantelzorgers		50
Intake jonge mantelzorgers		28
Nieuwe mantelzorgers zonder intake		7
Mantelzorgcompliment uitgereikt		962

Groepsgewijze ondersteuning Mantelzorgers

*"door de ondersteuning heb ik meer zelfvertrouwen gekregen
en kan ik mijn grenzen meer aangeven"*

Algemeen

Lotgenotengroep voor ouders zorgintensief kind	2	8 regionaal
Lotgenotengroep partners van mensen met NAH	2	6 deelnemers
Training mantelzorg en NAH		
<i>Voor broers en zussen</i>	3	12
<i>Voor ouders</i>	3	7
Ontspannende activiteiten:		
<i>Wandelingen</i>	4	gemiddeld 7 deelnemers
<i>Bloemschikken</i>	2	86
<i>Koffieochtend in Rijssen en Holten</i>	2	33
<i>Fietstocht</i>	1	10
Dag van de mantelzorg		
<i>Workshop kaarsen maken</i>	1	8
<i>High Wine</i>	1	16
<i>Workshop Chocolate maken</i>	1	30
<i>Quiz met een lekkere snack</i>	1	16
<i>Alle 1309 mantelzorgers hebben op deze dag een kaart ontvangen</i>		
Respijtweekend		11

Samen Verder (rouw en verlies)

Lotgenotenbijeenkomst Samen Verder		
<i>Fiets- en wandelcoaching</i>	16	gemiddeld 10
Intervisie	2	regionaal 33
Individuele ondersteuning		regionaal 10
Samen Verder Treffen	11	regionaal 10
Inzet geestelijke begeleider		30
Filmavond	1	regionaal 30
Waarderingsuitje vrijwilligers	1	regionaal 13
Congres 'Er zijn'	1	regionaal 75
Thema avond: Een Lach en een Traan	1	regionaal 80

Eenzaamheid

Gebakjesactie		
<i>Tijdens de week van de ontmoeting</i>	1	585
Lezing bij de Hervormde Kerk Rijssen	1	35

GGZ Problematiek (mensen met een psychische kwetsbaarheid)

Individuele ondersteuning, gesprekken en wandelingen		6
Netwerk bijeenkomst voor professionals	2	gemiddeld 50
Voorstelling 'Dames die raken'	1	regionaal 190
Naastenavonden		
<i>voor partners</i>	1	5
<i>voor kinderen, broers en zussen</i>	1	6
Lotgenotengroep	2	gemiddeld 4

Dementie

Lotgenotengroep mantelzorgers	2	totaal 15 deelnemers
Alzheimer Café	6	gemiddeld 30 bezoekers
Wereld Alzheimer Dag		
<i>Lunch voor mensen met dementie en hun naasten</i>	1	38 deelnemers
Cursus Omgaan met dementie		
<i>Voor partners</i>	1	5
<i>Voor kinderen</i>	2	15
Cursus GOED omgaan met dementie		
<i>Inwoners</i>		12
<i>Jonge mensen met dementie</i>	8	regionaal 15 bezoekers
Geheugenmoment		
<i>4e Kwartaal zijn we gestart en zijn er twee ontmoetingsmomenten geweest</i>		
Vanuit het dementienetwerk:		
Thema avond:		
<i>Dementie..... wat nu?</i>	1	100
Consulenten hebben een interne training gevolgd: 'Zeg ja bij dementie'.		

Autisme

Lotgenotengroep	3	regionaal gemiddeld 10
Wandelcoaching OASE	8	regionaal gemiddeld 5
Autisme Belevings Circuit	2	gemiddeld 15
Lezing "het prikkelprofiel" van Nynke Zuurmond	1	regionaal 77
Theateravond Fabian Franciscus	1	regionaal 35
Bijwonen van twee bijeenkomsten AKO (Autisme Kennisnetwerk Overijssel)		

Jonge Mantelzorgers

Klets- en knutselgroep	6	gemiddeld 14
Training "Pluisje in de wind" (5 - 8 jaar)	6	7
Training "You Care" (12 - 15 jaar)	5	9
Groepsactiviteit (6 - 12 jaar)		
<i>Kerstfakkeltocht, Julianaschool</i>	1	15
Groepsactiviteit (6 - 15 jaar)		
<i>Pizza's bakken</i>	2	37
<i>Crea workshop en pannenkoeken</i>	1	31
Groepsactiviteit (16+)		
<i>Beach en Burgers</i>	1	15
<i>Lasergamen en bowlen</i>	1	18
Week van de jonge mantelzorger		
<i>JMZ festival Heutink foundation</i>	1	regionaal 120

Gezamenlijk eten met Burgemeester, wethouder en 12 jonge mantelzorgers

Jonge Mantelzorg vriendelijke school

- *Op de Johan Friso school zijn er voor 49 leerlingen gastlessen gegeven*
- *In november is er een gesprek geweest met het MT van de Juliana school over de jonge mantelzorger vriendelijke school. In 2025 zullen verdere stappen worden genomen voor het certificaat 'Jonge mantelzorger vriendelijke school'.*
- *Naar aanleiding van een positief gesprek met de zorgcoördinator van Reggesteyn zullen in 2025 gastlessen worden verzorgd.*

Inzet zorgvrijwilligers/respijtzorg

“de vrijwilliger is een waardevolle toevoeging in mijn leven, ik ervaar veel betrokkenheid”

Intake zorgvragers		72
Intake zorgvrijwilligers (inclusief VPTZ)		27
Matching		65

Lokale bijeenkomsten

Intervisie	1	8
<i>elkaar ontmoeten en ervaringen</i>		
NLDoet		
<i>Lunch bij Reggesteyn ism de burgemeester en beleidsmedewerker</i>	1	30

Regionale bijeenkomsten

<i>Theater voorstelling 'Dames die raken'</i>	1	regionaal 190
Basiscursus		
<i>Bijeenkomst eenzaamheid</i>	1	regionaal 18
<i>Bijeenkomst valpreventie</i>	1	regionaal 16
<i>EHBO</i>	2	22
Bijeenkomst Oogcafé	10	gemiddeld 15

Lokale waardering en binding

Dag van de vrijwilliger		
<i>Lunch en midgetgolf</i>		13
Barbecue		11

Laatste levensfase/VPTZ

Intervisie	6	gemiddeld 8
Inzet VPTZ zorgvrijwilligers	15	
Congres 'Er zijn'	1	regionaal 75
Thema avond: Een Lach en een Traan	1	regionaal 80
Waardering vrijwilligers:		
<i>Boottocht</i>	1	12
<i>High tea en bloemschikken</i>	1	15

Sociale Innovatie/projecten

Totaal ingeschreven gemeente Rijssen-Holten 2024

Mantelzorgers	3257
Jonge mantelzorgers	176
Zorgvragers	244
Zorgvrijwilligers	159

Personen in adressenbestand

3836

Afstemming en overleg

Lokale beleidsparticipatie met de gemeente en diverse formele en informele organisaties.

- Aanwezig geweest bij twee netwerkbijeenkomsten m.b.t. jeugd
- Bijeenkomsten Liefdevolle Plicht
- Eat en meet Holten
- Bijeenkomst voor trainers Samen dementie vriendelijk
- Aanwezig geweest bij een bijeenkomst voor familie en zorgvragers bij de Diessenplas
- Netwerkbijeenkomst georganiseerd door Avedan
- Deelname aan de dementie scan door Alzheimer Nederland
- Presentaties gegeven bij diverse thuiszorgorganisaties

ACTIVITEITENOVERZICHT 2024

Rijssen-Holten



Wandelen met mantelzorgers

Voor mantelzorgers kan een wandeling een welkome vorm van ontspanning zijn en een manier om hun mentale gezondheid te ondersteunen. Wij organiseerden in 2024 vijf wandeltochten, speciaal voor mantelzorgers uit Rijssen-Holten.

NL Doet

Burgemeester Jurgen van Houdt en beleidsmedewerker Jan ten Berge van de Gemeente Rijssen-Holten verzorgden in maart - samen met een groep leerlingen van Reggesteyn - een lunch voor ongeveer 30 zorgvragers en mantelzorgers Dit in het kader van de landelijke vrijwilligersactie NLDoet 2024!



"FIJN OM ELKAAR TE ONTMOETEN, VERBINDING EN ERKENNING MET ELKAAR."

REACTIE MANTELZORGER



Bloemschikken met Pasen

Meer dan 80 mantelzorgers kwam in maart 2024 samen bij De Bolder voor een gezellige workshop bloemschikken. Dit werd erg gewaardeerd: "Ik wil jullie bedanken voor de fijne en gezellige bloemschik morgen, het is een ochtend om andere mensen te ontmoeten in mijn geval".

Bijeenkomsten Omgaan met dementie

In 2024 hebben twee bijeenkomsten 'Omgaan met dementie' plaatsgevonden. In het voorjaar voor kinderen en in het najaar voor partners van iemand met dementie. We gaven praktische tips en bespraken hoe belangrijk het is om voor jezelf te zorgen. Op deze manier konden we 21 mantelzorgers ondersteunen!



Bijeenkomst werk en mantelzorg

Een balans vinden tussen werk en zorg is belangrijk, maar soms ook een uitdaging. In 2024 werd dit onderwerp besproken tijdens een speciale bijeenkomst bij Meet in Kulturhus Holten. Ondernemers deelden ervaringen en kregen handvatten van Evenmens, Stichting Werk & Mantelzorg en Siegpataat Partnersupport.



Respijtdagen in Zenderen

11 mantelzorgers genoten van de eerste respijtdagen. Mantelzorgers die te maken hebben met (dreigende) overbelasting konden twee nachten weg om even op adem te komen. Niets hoeft en alles mocht deze dagen.

"EVEN ONTZORGEN. JE ZORGEN DELEN. OP AFSTAND KIJKEN. EN ERVAREN DAT JOUW ZORGEN NIET NIEUW OF VREEMD ZIJN. MAAR OOK ERVAREN HOE FIJN HET IS DAT EEN ANDER VOOR JOU ZORGT. DIT DOORBREEKT DE CONTINUE STROOM VAN 'AAN STAAN'."

REACTIE MANTELZORGER OP DE RESPIJTDAGEN

Vrijwilligers in het zonnetje gezet

Het afgelopen jaar konden onze vrijwilligers deelnemen aan diverse themabijeenkomsten over valpreventie, eenzaamheid en EHBO. En om hen te bedanken, organiseerden wij in juni een uitje. De vrijwilligers konden kiezen uit een potje midgetgolf met aansluitend een lunch of een heerlijke BBQ bij de Elshof in Holten.



Opening Breinbieb Rijssen

Wethouder Ben Beens, voorzitter van Dementiewerk Rijssen-Holten, heeft in september samen met inwoner Janneke Rouwé de Breinbieb officieel geopend. Er is van alles te leen: informatieve boeken, prenten- en fotoboeken, spellen en puzzels. De Breinbieb is geopend tijdens de openingstijden van Bibliotheek Rijssen Holten.

Dag van de Mantelzorg

Mantelzorgers werden in november in het zonnetje gezet tijdens de Dag van de Mantelzorg. In Rijssen-Holten hebben zij genoten van verschillende bijeenkomsten, zoals een workshop chocolade of kaarsen maken, een high wine & beer of een gezellig avondje. Even de thuis-situatie achter je laten en even een moment voor jezelf.



Inspirerende avond over Dementie

In oktober vond er een bijeenkomst plaats in het Kulturhus Holten met als thema: Dementie... wat nu? Wethouder Beens opende de avond, gevolgd door een uitleg van dokter de Jong over wat dementie inhoudt. De avond werd afgesloten met een presentatie door de Casemanagers Dementie over de rol die zij vervullen.

ACTIVITEITENOVERZICHT

jonge mantelzorgers



Ontspannende activiteiten voor jonge mantelzorgers
Voor jonge mantelzorgers is het belangrijk dat zij kunnen genieten van ontspanning. In 2024 organiseerden wij twee keer een activiteit waar de kinderen pizza's mochten bakken, een regiobreed kinderfestival bij Heutink, een creatieve workshop met pannenkoeken, bowlen, lasergamen en een kerstfakkeltocht.

Pluisje in de Wind

Pluisje in de wind is een club voor kinderen die opgroeien met ziekte en/of zorg: jonge mantelzorgers van 5 t/m 8 jaar oud. De bijeenkomsten vonden plaats bij de Julianaschool, locatie Stroekeld in Rijssen. Zeven kinderen deden mee met deze bijeenkomsten!



Week van de Jonge Mantelzorger
Burgemeester en wethouders ontmoetten op 4 juni 13 jonge mantelzorgers om in gesprek te gaan over hun ervaringen en behoeften. Deze bijeenkomst vond plaats in het kader van de Week van de Jonge Mantelzorger, een week die aandacht vraagt voor de belangrijke rol die jonge mantelzorgers spelen in onze samenleving.

Klets en knutsel met jonge mantelzorgers

6 bijeenkomsten per jaar met gemiddeld 15 kinderen. Bij elke bijeenkomst staat er een thema centraal waar we met elkaar over praten. Iedereen kan zijn of haar verhaal delen, naar elkaar luisteren en van elkaar leren. Daarnaast bieden we ontspanning: gezellig met elkaar kletsen, iets maken, een spel spelen of er even op uit.



You Care

Speciaal voor jonge mantelzorgers in de leeftijd 12 tot en met 15 jaar is er een regionale 'You Care' groep opgestart in 2024, door Helma Boorsma en Marnix Bolks. "Het is fijn om met anderen te praten die weten hoe het is om op te groeien met ziekte in je gezin. Hier kan ik mijn verhaal kwijt zonder dat ik me anders hoef voor te doen."