

Evenmens



Rijssen - Holten informele zorg voor elkaar



Mantelzorgers?

Wij zien je. Zie jij jezelf ook?

**Jaarverslag
2025**

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	03
MANTELZORGONDERSTEUNING	04
DEMENTIE	05
JONGE MANTELZORGERS	06
VPTZ & SAMEN VERDER	07
VRIJWILLIGE INZET	08
MANTELZORG GGZ	09
SOCIALE INNOVATIE	10
ACTIVITEITENVERSLAG	11
CIJFERMATIG OVERZICHT	13



VOORWOORD

Mantelzorger? Wij zien je!

Met dit thema maakten we in 2025 zichtbaar hoe onmisbaar mantelzorgers zijn. Tegelijkertijd weten we dat een grote groep zichzelf nog altijd niet als mantelzorger herkent en langdurig blijft zorgen, met alle risico's van overbelasting van dien. Dat is niet alleen zorgelijk voor henzelf, maar ook voor de samenleving. Juist daarom is het onze opdracht om hen eerder in beeld te krijgen en duurzaam te ondersteunen.

Stichting Evenmens heeft zich in 2025, samen met haar vrijwilligers en netwerkpartners, opnieuw krachtig ingezet om dit mogelijk te maken. Met concrete resultaten waar we trots op zijn. Ook zijn we er trots op dat we in het tevredenheidsonderzoek onder mantelzorgers, zorgvragers en vrijwilligers een 8,2 hebben gekregen.

De aandacht voor mantelzorgers van mensen met psychische kwetsbaarheid is zichtbaar toegenomen. Samen met partners hebben we actief gewerkt aan meer herkenning en erkenning, onder andere door het versterken van lotgenotencontact, het ontwikkelen van informatiemateriaal en het verbinden van professionals binnen het zorg- en sociaal domein.

Binnen de dementiezorg zijn belangrijke mijlpalen bereikt. Met steun van ZonMw en in nauwe samenwerking met casemanagers dementie, welzijnsorganisaties en gemeenten zijn actieplannen uitgevoerd die daadwerkelijk verschil maken. Dit heeft ertoe geleid dat Twenterand, Hellendoorn, Rijssen-Holten, Raalte en Wierden zich nu Dementievriendelijke Gemeente mogen noemen.

Ook jonge mantelzorgers zijn beter in beeld gekomen. Door intensieve samenwerking met onder andere het CJG en gemeentelijke toegangsteams hebben we hen eerder bereikt en beter kunnen ondersteunen. Daarmee investeren we niet alleen in het heden, maar ook in de toekomst van deze jongeren.

Daarnaast hebben we veel leerlingen bereikt door het verzorgen van een theatervoorstelling over jonge mantelzorgers, met aansluitend een aantal gastlessen. We zijn trots op het feit dat scholen in Rijssen-Holten, Olst-Wijhe, Twenterand en Raalte het certificaat Jonge Mantelzorg Vriendelijke School hebben gekregen.

De kracht van Evenmens zit in mensen. Meer dan 800 vrijwilligers zetten zich met toewijding en betrokkenheid in voor mantelzorgers. Dankzij de campagne Ik ben Evenmens hebben we deze kracht verder kunnen uitbreiden met ruim 80 nieuwe vrijwilligers.

Evenmens sluit 2025 zowel inhoudelijk als financieel positief af. Dat geeft vertrouwen en ruimte om door te bouwen. In 2026 zetten we deze lijn met overtuiging voort. Want mantelzorgers mogen nooit onzichtbaar zijn en nooit alleen staan.

Mirjam Diderich

DIRECTEUR



ROELIE HELPT HAAR VADER DAGELIJKS: 'IK DOE HET MET LIEFDE'



Bij Evenmens zorgen we dat mantelzorgers zich gehoord en gesteund voelen. Dat kan een luisterend oor zijn, praktische informatie over een ziektebeeld, advies bij gesprekken, contact met lotgenoten of ontspannende activiteiten. We kijken altijd per persoon wat het meest helpt, zodat mantelzorgers hun taken op een gezonde en positieve manier kunnen blijven vervullen.

Roelie van der Vegt is mantelzorger voor haar vader Jan Hogenkamp. Toch voelt dat voor haar gewoon 'normaal'. "In augustus is mijn moeder overleden. Samen hebben ze zich altijd nog heel goed gered. Hij was de fysieke kracht, zij het geheugen. Dat laatste valt nu weg", legt Roelie uit. "Sindsdien doet Roelie eigenlijk alles voor me", vertelt Jan.

De boodschappen doen, mee naar een doktersafspraak, kleine klusjes regelen, dingen helpen onthouden. Het voelt voor Roelie eigenlijk niet als mantelzorg. Ze doet het met alle liefde voor haar vader. Hij heeft namelijk net een beetje extra hulp nodig. Na een hersenbloeding in 2009 moet hij alles opnieuw leren. "Ik kon niet meer lopen", legt Jan uit. "Maar ik ben er weer goed bovenop gekomen." Zijn vrouw houdt hem altijd in evenwicht. Zij is het geheugen. Vertelt hem dat hij naar de dokter moet en legt schone kleren voor hem klaar. Sinds haar overlijden komt er meer zorg op Roelies schouders terecht.

Naast elkaar

En juist nu is het extra fijn dat ze maar één deur verderop woont. Iedere dag loopt Roelie wel even bij haar vader naar binnen. "Als ik zie dat de gordijnen nog dichtzitten, ga ik toch even kijken", vertelt ze.

Daarnaast komt er af en toe thuiszorg langs. Roelie: "De thuiszorg heeft bij mijn moeder veel geholpen en die blijft ook nu af en toe komen om te zien hoe het is. Dat is heel fijn, omdat we het dan ook makkelijk kunnen bespreken als iets niet meer gaat."

Met liefde

Voor Roelie is het mantelzorgen eigenlijk de normaalste zaak van de wereld. "Natuurlijk vraagt het soms veel, maar het voelt nooit als te veel. Ik ben zelf chronisch ziek, toen mijn dochter nog klein was, was ik een hele periode heel ziek. Toen stonden mijn ouders altijd voor ons klaar. Nu kan ik iets teruggeven. En we blijven samen gewoon positief. Van ieder probleem maken wij een uitdaging. Uiteindelijk zegt mijn vader iedere dag 'bedankt' tegen me. Maar dat is echt niet nodig. Ik doe dit met alle liefde."

'Even tijd voor mezelf'

Roelie was al bekend bij Evenmens door vrijwilligerswerk. "Ik help koffieschenken bij Kom d'r In, een ontmoetingscentrum voor mensen met beginnende geheugenproblemen en hun mantelzorgers." Daarnaast meldt ze zich ook wel eens aan voor activiteiten. "Ik ben een keer wezen high tea'en en werd eens uitgenodigd voor een lunch. Daar heb ik heel leuk contact met andere mantelzorgers aan over gehouden, dat is heel waardevol." Roelie realiseert zich inmiddels dat het helpt om af en toe tijd voor jezelf vrij te maken. "Daarom ben ik van plan om meer gebruik te maken van het aanbod van Evenmens. Ook wil ik nog graag de online cursus voor mantelzorgers bij ze gaan volgen. Ik denk dat dat me ook echt kan helpen."



**NATUURLIJK BEN IK
MANTELZORGER, MAAR ZO
NOEM IK DAT NOOIT. IK BEN
GEWOON BIJ MIJN MAN.**

In 2025 ondersteunde Evenmens zowel mantelzorgers van mensen met dementie als de mensen met dementie zelf. Dementie heeft een grote impact op het dagelijks leven en roept vaak vragen en onzekerheid op. Daarom boden wij een breed en toegankelijk aanbod, gericht op ontmoeting, informatie en het leren omgaan met de ziekte.

Mantelzorgers en hun naasten konden gebruikmaken van individuele ondersteuning en diverse groepsactiviteiten, zoals Alzheimer trefpunten/café's, cursussen 'Omgaan met dementie' voor partners en kinderen en andere (lotgenoten)bijeenkomsten. Voor mensen met dementie zelf organiseerden we onder meer de Vergeet-me-niet koffiebijeenkomsten, Ontmoetingscentrum Kom d'r in en passende activiteiten gericht op meedoen in de samenleving.

De impact was zichtbaar: deelnemers voelden zich minder alleen, beter begrepen en meer in staat om met dementie om te gaan, terwijl mensen met dementie actief konden blijven deelnemen aan het dagelijks leven.

Nanda en Rudi aan het woord

Liefde. In voor- en tegenspoed. Dat is wat je bij Nanda en Rudi ten Dam ziet. Toen Rudi begin 50 was, werd de ziekte van Parkinson vastgesteld. Inmiddels woont hij sinds 2023 in het Stadskwartier in Rijssen. Nanda: "Natuurlijk ben ik mantelzorger, maar zo noem ik dat nooit. Ik ben gewoon bij mijn man." Aan auto's sleutelen bij zijn eigen zaak Autobedrijf Ten Dam. Samen met zijn vrienden met een gezamenlijke bus op stap. Feesten op de Zwarte Cross. Zo kon je Rudi ten Dam uit Rijssen jarenlang uittekenen. Toch wordt het steeds lastiger. Uiteindelijk is de diagnose Lewy Body, een hersenziekte die zowel geestelijke als lichamelijke klachten veroorzaakt.



Uit liefde

Met de jaren werd Nanda meer en meer mantelzorger voor haar man. Al zal ze het zelf niet snel zo noemen. "Ik ben er gewoon voor hem." En daarin staat ze niet alleen. Nanda: "Ik kom uit een groot gezin en we hebben altijd veel naasten gehad die bij sprongen. Vrienden kwamen langs en Rudi is ook een hele tijd naar de opvang gegaan." In 2023 kwam toch het moment dat het thuis niet meer ging. Rudi verhuisde naar het Stadskwartier in Rijssen. Sindsdien bezoekt Nanda hem vier á vijf keer per week en haalt ze hem vaak op voor een verjaardag of uitje. "Dat voelt niet zwaar, dat doe je uit liefde."

Welkomme ondersteuning

Toch heeft Nanda af en toe wel behoefte aan ondersteuning. "In het begin denk je bij alles nog: dat regel ik zelf wel", legt Nanda uit. "Maar via de casemanager werden we al snel op Stichting Evenmens gewezen. Die legde uit dat er ook dingen mogelijk waren om mij te ondersteunen."

Ze volgt onder andere een cursus 'Omgaan met dementie', die volgens haar heel verhelderend is. Daarnaast gaat ze naar bijeenkomsten voor mantelzorgers. "Van een wandeling tot een high wine en van bloemschikken tot andere creatieve avonden. Ik heb al van alles gedaan."

Steeds weer merkt Nanda dat het haar goed doet om 'even alles te vergeten' of er juist met anderen over te praten. "Ik heb op dat soort avonden mensen ontmoet die in hetzelfde schuitje zitten. Tegenwoordig heb ik met een paar anderen zelfs contact als we weer een uitnodiging van Evenmens krijgen. Dan appen we 'Wanneer ga jij? Dan ga ik ook!'. Juist die contacten die je eraan overhoudt, vind ik heel erg waardevol."



Jonge mantelzorgers groeien op met zorgtaken, zorgen om een naaste of ervaren een tekort aan aandacht en ondersteuning binnen het gezin. Deze situatie kan grote invloed hebben op hun ontwikkeling en dagelijks leven. Veel jonge mantelzorgers herkennen zichzelf echter niet als mantelzorger. Daarom is het belangrijk dat anderen hier oog voor hebben.

Evenmens ondersteunt deze doelgroep op verschillende manieren. De consulenten jonge mantelzorgers bieden een **luisterend oor** en geven **advies en informatie** aan de jongeren zelf. Daarnaast denken zij mee met ouders en scholen en verzorgen zij gastlessen om de bewustwording onder leerlingen en docenten te vergroten. Samen wordt gekeken welke ondersteuning passend is. Dat kan bijvoorbeeld deelname zijn aan **ontspannende activiteiten**: even geen zorgen, maar gewoon kind zijn, samen met anderen die begrijpen hoe het is.

Naast deze ontspannende activiteiten organiseren de consulenten ook structurele groepsbijeenkomsten, zoals **Pluisje in de Wind, You Care! en de Samen Sterk-bijeenkomsten**. Tijdens deze bijeenkomsten praten jongeren met elkaar over thema's als grenzen aangeven, omgaan met emoties en tijd nemen voor zichzelf. Zo vinden zij herkenning, steun en handvatten om sterker in het dagelijks leven te staan.

“

BIJ DE ACTIVITEITEN HOOR JE HOE ANDEREN HET BELEVEN. DAT HELPT MIJ OM HET OOK OP MIJN MANIER TE VERWERKEN.

Wat mij hielp, was horen dat er meer jongeren zijn zoals ik,” vertelt Damian (14). “Dat je vragen kunt stellen aan leeftijdsgenoten: hoe doe jij dat dan? Zonder teveel over thuis te praten, voelen we wel een extra connectie.”

Indy (21) zorgt thuis voor haar vader, die al langere tijd kampt met depressies. “Je mist gewoon een ouder thuis, dus er komt meer op je af. Meer taken in het huishouden, maar ook dingen die je eigenlijk als kind niet zou hoeven doen. De meeste mensen snappen niet dat de sfeer thuis in tien minuten helemaal kan omslaan. Ik praat daar open over, ook om begrip te krijgen.”

Damian (14) beaamt dat. Zijn moeder raakte 14 jaar geleden zwaar gewond en heeft sindsdien dagelijks hulp nodig. “Bij de activiteiten van Evenmens hoor je hoe anderen het beleven. Dat helpt mij om het ook op mijn manier te verwerken.”

Doordat jonge mantelzorgers vaak goed functioneren, blijven ze op school meestal onder de radar. “Er wordt zelden gevraagd hoe het écht met je gaat,” zegt Sanne (17), die haar vader verloor na een lange periode van ziekte. “Ik wil niet in de klas aangesproken worden, maar gewoon een mentor of vertrouwenspersoon die af en toe incheckt. Niet zielig gevonden worden, maar gezien.”

Ruimte voor elk verhaal

Niet elke jonge mantelzorger wil of kan alles delen. Vayen (16) kampt zelf met fysieke klachten én zorgt voor haar moeder die door een ongeluk slecht ter been is. “Ik voel me soms schuldig dat ik niet meer kan helpen. Daar maak ik mij wel veel zorgen om. En ik mis sociale contacten.”

“Ik heb juist liever niet dat mensen vragen hoe het gaat. Vraag juist of je iets voor me kunt doen. Dat voelt veiliger. Soms besef ik pas later pas dat ik hulp nodig heb.”



VRIJWILLIGERS PALLIATIEVE TERMINALE ZORG



Voor sommige mensen is de nacht het zwaarste moment van de dag. Wanneer de wereld tot rust komt, kunnen gevoelens van angst, onrust en eenzaamheid juist sterker worden. Zeker in de laatste levensfase. Juist dan maakt de aanwezigheid van een ander het verschil. Vanuit een subsidie van het ministerie van VWS kon Evenmens ook in 2025 mensen in de laatste levensfase en hun naasten ondersteunen.

Niet alleen voor de zieke zelf, maar ook voor de naasten is deze hulp waardevol. Zorgen voor een dierbare is onvoorwaardelijk en vanzelfsprekend, maar ook intens, zeker wanneer de laatste levensfase lang duurt. Vrijwilligers nemen tijdelijk die zorg over, zodat mantelzorgers op adem kunnen komen.

Het verhaal van Yvon Pазie laat zien hoe waardevol deze inzet is. Nadat zij zelf de ondersteuning van een VPTZ-vrijwilliger ervoer tijdens de laatste levensfase van haar ouders, besloot zij zich aan te melden als vrijwilliger. Inmiddels wordt zij ingezet bij gezinnen in deze kwetsbare periode.

“

“Het geeft een bijzonder gevoel dat je in die fase zo dichtbij mag komen. Juist in zo’n periode bouw je heel snel vertrouwen op. Zowel met degene die komt te overlijden als met de familie. De ene keer praat je over een ziekte en ben je een luisterend oor. Je merkt dat het soms makkelijker is om iets te delen met iemand die niet zo emotioneel betrokken is. De andere keer ben je er gewoon, zonder iets te zeggen. Grappig genoeg is het vaak ook gewoon gezellig. De mensen hebben genoeg moeilijke dingen meegemaakt, maar in die laatste fase overheerst de liefde. Ze zijn vaak dankbaar voor wat het leven hen heeft gebracht. Dat je daarbij kunt zijn en dat mensen dat met je delen, geeft enorm veel voldoening.”

– Yvon Pазie, vrijwilliger Evenmens.



SAMEN VERDER ROUW & VERLIES

Ieder mens krijgt in het leven te maken met verlies. Dat kan het overlijden van een familielid of andere dierbare zijn, maar ook een ingrijpende verandering zoals het moeten opgeven van zelfstandig wonen, het verlies van werk, een echtscheiding of een ernstige ziekte.

Verlies kent vele vormen en ieder verlies brengt een eigen, persoonlijk rouwproces met zich mee. Daarbij kunnen uiteenlopende gevoelens en emoties naar voren komen. Ruimte geven aan deze gevoelens helpt bij het verwerken van het verlies en bij het opnieuw vinden van richting en betekenis in het leven.

Rouwen vraagt veel energie en kan iemand diep raken. Juist dan is steun van grote waarde. Een luisterend oor, iemand bij wie je jezelf kunt zijn en met wie je je verhaal kunt delen, kan helpen voorkomen dat iemand vastloopt in het rouwproces.

Daarom biedt Evenmens Samen Verder, met behulp van vrijwilligers, laagdrempelige ondersteuning bij rouw en verlies. Van individuele begeleiding tot groepsactiviteiten waarin lotgenoten elkaar ontmoeten, herkenning vinden en steun ervaren. Zo staan mensen er in een moeilijke periode niet alleen voor.

“Niet iedereen in onze Samen Verder-wandelgroep heeft te maken gehad met overlijden. Sommigen lopen ook mee vanwege het verlies van een baan of omdat ze gescheiden zijn. Omdat je wandelt, praat je makkelijker met elkaar. En in de natuur zijn, vind ik sowieso heerlijk.”

- Annemieke van der Veen, vrijwilliger van Evenmens.



VRIJWILLIGERS: DE KRACHT VAN EVENMENS

Vrijwilligers bij Evenmens betekenen veel voor mantelzorgers en zorgvragers. Tegelijkertijd ervaren zij zelf voldoening en energie uit hun inzet. Zij ontmoeten nieuwe mensen, leren bij en doen waardevolle ervaringen op. Dankzij hun ondersteuning kunnen mensen langer thuis blijven wonen en blijven meedoen in de samenleving.

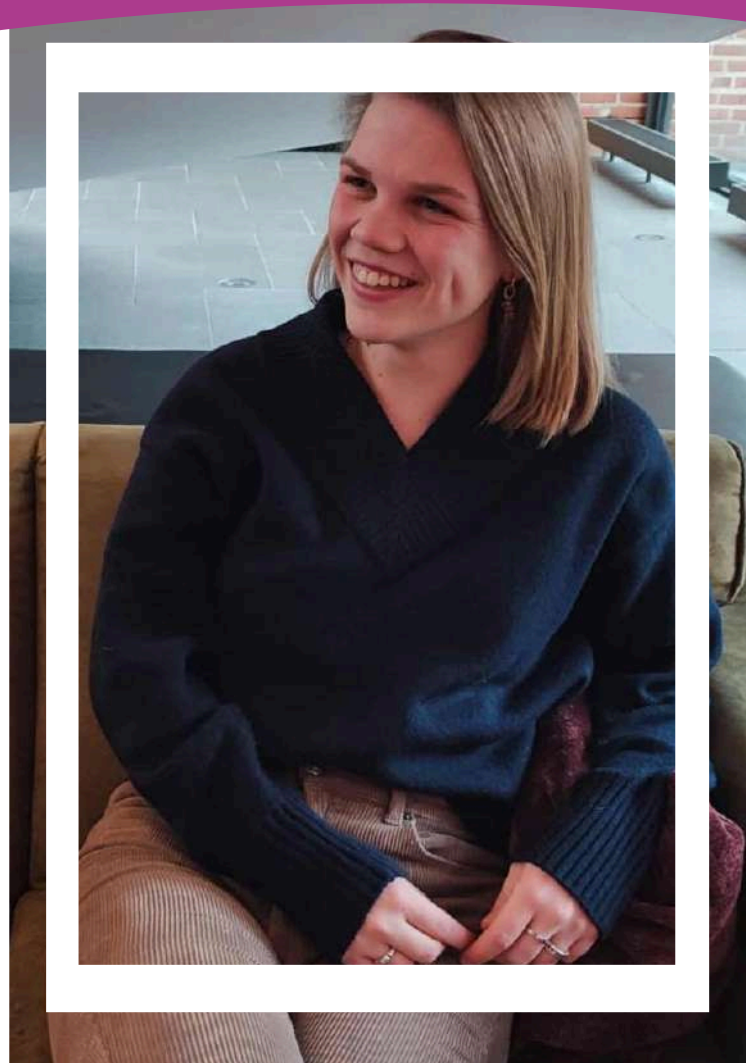
In 2025 hebben we een grote campagne gevoerd om nieuwe vrijwilligers te werven, met borden langs de weg, lokale media, flyers en een speciale website voor vacatures. Zo hebben we de waarde en impact van vrijwilligerswerk bij Evenmens breed zichtbaar gemaakt. Voor Iris (20) is het vrijwilligerswerk ideaal te combineren met haar drukke leven als verpleegkundige en student, én haar sociale activiteiten. Sinds vorig jaar bezoekt ze wekelijks een 86-jarige mevrouw met een klein netwerk.

“Ik heb een zwak voor ouderen”, vertelt Iris. “Ze kunnen leuke verhalen vertellen over vroeger, hebben mooie herinneringen en kunnen ook nog genoeg nieuwe dingen beleven. Wat dat betreft leren ze mij ook iets.”

Iris werkte al vier jaar met ouderen met dementie en had er na een kennismaking met deze dame direct onwijs veel zin in. “Het klikte meteen. We accepteren elkaar zoals we zijn. Soms vergeet ze iets, maar dat geeft niet. Ik geef haar gewoon de tijd om er rustig over na te denken. Het is heel belangrijk om elkaar in de waarde te laten.”



Deze bezoeken zijn heel flexibel. We drinken koffie bij de Hema of gaan even shoppen, ondertussen kletsen we gezellig. Ik zie dat het haar goed doet en daar geniet ik enorm van.”



IK HEB DE TIJD EN RUIMTE OM IETS LEUKS TE KUNNEN DOEN. HET IS TOCH JAMMER ALS JE DAT NIET BENUT?!

Mariët Stegenga (36) ondersteunt Evenmens bij knutselmiddagen voor jonge mantelzorgers en onlangs werd ze gezinsvrijwilliger voor een tweejarig meisje uit Rijssen. Eens in de twee weken komt het 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.” Voor Mariët is het vanzelfsprekend dat ze zich op deze manier inzet. “Als de buurvrouw hulp nodig zou hebben, zeg je ook niet dat je daar geen tijd voor hebt. Dan doe je het met liefde. In dit geval is dat ook zo, het is een win-winsituatie voor iedereen.”



VERSTERKING VAN STEUN AAN GGZ-MANTELZORGERS



Door middel van het project Mantelzorg GGZ heeft Evenmens de afgelopen jaren hard gewerkt aan het versterken van de ondersteuning voor mantelzorgers van mensen met een psychische kwetsbaarheid. De druk op deze groep mantelzorgers neemt toe en juist daarom organiseerden en bundelden we in 2024 en 2025 de krachten binnen het lokale GGZ-netwerk. Professionals binnen zorg (GGZ), sociaal domein, gemeenten en betrokken inwoners kwamen samen om te ontdekken: wat gaat goed en wat kan beter?

“Daaruit ontstonden waardevolle nieuwe verbindingen: we organiseerden een speeddate voor professionals, presentaties voor en door partners en themabijeenkomsten”, legt projectmanager GGZ, Discha Langeler uit. “Dit bracht lokale organisaties dichterbij elkaar, want als hulpverleners elkaar al niet weten te vinden, hoe moet een mantelzorger dan de weg vinden?”

In 2025 groeide het aanbod voor GGZ-mantelzorgers verder, met als doel hen écht te ondersteunen in hun rol. Zo kwam er een speciale “Mantelzorg GGZ” pagina op de website en werden bijeenkomsten georganiseerd voor mantelzorgers van mensen met autisme (ASS), waar ervaringen gedeeld konden worden.



Een belangrijke schakel was de GGZ-mantelzorgconsulent. Zij staat dichtbij mantelzorgers én samenwerkingspartners, denkt mee en biedt praktische ondersteuning. Dankzij deze rol ontstond nieuw aanbod, zoals ontmoetingsavonden met familie-ervaringsdeskundigen van Dimence en trainingen rond verslaving en GGZ in samenwerking met Intact/Tactus.

Door deze mooie samenwerkingen ontstonden ook nieuwe kansen. Eind 2025 dienden wij de projectaanvraag “Vrijwilligers GGZ” in. In 2026 gaan we van start. Met inzet van geschoolde vrijwilligers kunnen we deze groep mantelzorgers op een laagdrempelige en waardevolle manier ondersteunen én de respijtzorg verder versterken.



TE VAAK STAAN MANTELZORGERS ER ALLEEN VOOR, TERWIJL JUIST ZIJ EEN BELANGRIJKE ROL SPELEN IN HET LEVEN VAN HUN NAASTE. MET DIT PROJECT ZORGEN WE DAT ZIJ BETER IN BEELD KOMEN EN DE ONDERSTEUNING KRIJGEN DIE ZE VERDIENEN.

– DISCHA LANGELER, PROJECTMANAGER GGZ

SOCIALE INNOVATIE EN PROJECTEN BIJ EVENMENS



Bij Evenmens staat vernieuwing centraal als het gaat om het ondersteunen van mantelzorgers. Door in te spelen op veranderende behoeften en leefomstandigheden, worden nieuwe vormen van ondersteuning ontwikkeld die beter aansluiten bij het dagelijks leven van mensen.

Interculturele communicatie

In het werkveld komen consulenten steeds vaker in contact met mensen met diverse culturele achtergronden. Dat brengt waardevolle ontmoetingen met zich mee, maar soms ook situaties waarin verschillen voelbaar zijn. De workshop Interculturele communicatie heeft consulenten daarin goede handvatten gegeven.

“In ons dagelijks werk ontmoeten we mensen met uiteenlopende culturele achtergronden. Vaak gaat dat vanzelf, maar soms merk je dat er iets schuurt,” vertelt Anjoliën Smelt, consulent bij Evenmens. “Tijdens de workshop hebben we stilgestaan bij wat we al weten én verdiepen we dit met nieuwe inzichten uit theorie en onderzoek.”

Digitale ondersteuning

Daarnaast zet Evenmens sterk in op **digitale ondersteuning**. Het aanbieden van online cursussen en webinars verlaagt de drempel voor mantelzorgers aanzienlijk.

Zij kunnen deelnemen zonder reistijd of het regelen van oppas. Bovendien biedt het de mogelijkheid om anoniem mee te doen.

“Niet iedereen wil zijn verhaal delen in een groep, maar soms heeft men wel behoefte aan praktische handvatten. Sommige mensen hebben niet de mogelijkheid om aanwezig te zijn bij fysieke bijeenkomsten, vanwege verplichtingen binnen het gezin. Digitale cursussen maken het mogelijk om toch aan te sluiten,” aldus Ingrid Lorwa consulent Evenmens en trainster Mantelzorgers in balans.

Podcast

Ook de inzet van **podcasts** sluit aan bij de leefwereld van mantelzorgers. In een vaak druk bestaan is het belangrijk dat ondersteuning flexibel en laagdrempelig is. In 2025 zijn de eerste stappen ondernomen om een podcast te ontwikkelen. “Een podcast kun je luisteren wanneer het jou uitkomt. Het kost weinig energie, maar biedt wel herkenning en steun,” legt Ingrid uit. “Het is informatie zonder extra belasting.”

Met deze initiatieven laat Evenmens zien hoe sociale innovatie bijdraagt aan toegankelijke en passende ondersteuning. Door te blijven vernieuwen, wordt mantelzorgondersteuning niet alleen effectiever, maar ook menselijker en beter afgestemd op de realiteit van alledag.

ACTIVITEITENOVERZICHT 2025

Rijssen-Holten



Respijtdagen in Zenderen

Op locatie 't Eymynck in Zenderen verbleven 12 mantelzorgers van alle leeftijden - de jongste 34, de oudste 91 jaar - voor een paar dagen rust, gezelligheid en verbondenheid. Even twee nachten weg om even op adem te komen.

Stadswandeling

Begin mei organiseerden we een stadswandeling door Rijssen voor mensen met dementie en hun mantelzorgers/begeleider. Na afloop genoot iedereen van een heerlijke lunch bij de Stadsboerderij. 35 inwoners liepen mee.



"Het doet mij goed 'even alles te vergeten' of er juist met anderen over te praten. Ik heb nu veel mensen ontmoet die in hetzelfde schuitje zitten. Juist die contacten die je eraan overhoudt, vind ik heel erg waardevol." - reactie mantelzorgers



Gemeente Rijssen-Holten dementievriendelijk

Een kleine honderd mensen waren donderdag 12 juni aanwezig bij de bijeenkomst 'Zeg JA bij dementie' in Holten. Tijdens deze avond werd stilgestaan bij hoe we als samenleving kunnen omgaan met mensen met dementie. Er was veel herkenning in het publiek en bezoekers leerden op een praktische en betrokken manier hoe je kunt reageren op iemand met dementie. Voorafgaand aan de voorstelling reikte een afvaardiging van Alzheimer Twente het certificaat Dementievriendelijke Gemeente uit aan wethouder Beens van de gemeente 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 high Wine, workshop Bloemschikken, stampottenbuffet of workshop chocolade hart maken. Even de thuis-situatie achter je laten en even een moment voor jezelf. Daarnaast hebben 1139 mantelzorgers op deze dag een kaart ontvangen. Lotgenotencontact wordt door mantelzorgers vaak als erg prettig ervaren, omdat zij begrijpen wat zorgen voor en je zorgen maken over, echt betekent.





Jonge Mantelzorgvriendelijke school
In de Week van de Jonge Mantelzorger heeft de Julianaschool in Rijssen een bijzondere erkenning gekregen. Wethouder Ben Beens reikte het bordje 'Jonge mantelzorgvriendelijke school' uit aan directeur Joke van de Riet en drie leerlingen uit groep 6, die zelf jonge mantelzorger zijn. De Julianaschool is de tweede school in de gemeente Rijssen-Holten die dit predicaat mag voeren.

Op scholengemeenschap Reggesteyn heeft onze consulent jonge mantelzorgers voor circa 80 leerlingen gastlessen gegeven.

Vrijwilligers in het zonnetje gezet

In 2025 konden onze vrijwilligers deelnemen aan een themabijeenkomst over EHBO. Daarnaast organiseerden wij enkele uitjes als waardering voor onze vrijwilligers: een nieuwjaarsontbijt, een High wine/beer en een jeu de boules activiteit met buffet. In het kader van de Dag van de Vrijwilliger vonden er twee gezellige koffiemomenten plaats en alle 164 vrijwilligers hebben een cadeaubon van Bakkerij Nollen of Nijkamp ontvangen.



Ontspannende activiteiten voor jonge mantelzorgers
Voor jonge mantelzorgers is het belangrijk dat zij kunnen genieten van ontspanning. In 2025 organiseerden wij de groepsbijeenkomsten Pluisje in de Wind, Samen Sterk en You Care?! En daarnaast ontspannende activiteiten, zoals onder andere: pizzaretten, klimmen, pitch en Putt en een ESCAPE speurtocht voor gezinnen. In de Week van de Jonge Mantelzorger waren alle jonge mantelzorgers uitgenodigd bij een Jonge Mantelzorg-festival van de Heutink Foundation.

Lezing Prikkelfprofiel

Nynke Zuurmond gaf in 2025 een lezing over het prikkelfprofiel in een zaal bij De Wellehof. Er kwamen 44 bezoekers naar deze lezing. Het Prikkelfprofiel is een praktische methodiek, die je inzicht geeft over prikkelverwerking en hoe je deze kunt herkennen. Binnen het autisme, maar ook andere diagnoses speelt overprikkeling vaak een grote rol.



Samen Verder rouw & verlies

In 2025 wandelden we 9 keer met een gemiddeld aantal deelnemers van 6 mensen. Dit onder begeleiding van een geschoolde vrijwilliger. En in december hebben we met in totaal 36 deelnemers en vrijwilligers een gezamenlijke wandeling gemaakt. Steun bij rouw helpt en is belangrijk om te voorkomen dat je vastloopt.

Gemeente Rijssen-Holten

38.836 inwoners

Bijeenkomsten aantal deelnemers

Mantelzorgondersteuning

Individuele ondersteuning

Intake mantelzorgers	40
Intake jonge mantelzorgers	11
Nieuwe mantelzorgers zonder intake	10
Mantelzorgcompliment uitgereikt	836

Groepsgewijze ondersteuning mantelzorgers

*Bij de bijeenkomsten heb ik geleerd om te gaan met de stress.
Daarna kon ik mijn rustpunten pakken. Ik heb geleerd om af en toe gewoon even
met mijn ogen dicht te gaan zitten. Dat er even 'niets' is. Dat is heel fijn."*

Algemeen

Lotgenotengroep voor ouders zorgintensief kind	1	20 regionaal
Lotgenotengroep partners van mensen met NAH	2	6
Ontspannende activiteiten:		
-High Tea Inloop Holten	1	24
NLDoet:		
-Lunch bij Reggesteyn voor mantelzorgers van mensen met ASS problematiek	1	30
Dag van de Mantelzorg:		
-High Wine	1	20
-Bloemschikken	1	71
-Stampottenbuffet	1	20
-Chocolade hart maken	1	16
-Kaart Dag van de Mantelzorg	1	1139
Respijtdagen		12
Consulenten hebben deelgenomen aan een training Interculturele communicatie		

Samen Verder (rouw en verlies)

Wandelcoaching	9	6 gemiddeld
Intervisie	5	10 regionaal
Individuele ondersteuning		10 regionaal
Samen Verder Treffen	11	10 regionaal
Samen Verder Treffen jongerengroep 30+	11	8 regionaal
Inzet geestelijke begeleider		2
Filmavond	1	12 regionaal
Waarderingsuitje vrijwilligers	1	12 regionaal
Theatervoorstelling 'Rouw bij levend verlies'	1	175 regionaal

Eenzaamheid

Gebakjesactie		
Tijdens de week van de ontmoeting	1	626

GGZ Problematiek (mensen met een psychische kwetsbaarheid)

Voorstelling 'Dames die raken'	1	65
Ontmoetingsavond/lotgenoten i.s.m. Dimence	1	10 regionaal
Lotgenoten	1	8
Bijeenkomst netwerk GGZ		48
Speeddate:		48
<i>Profileren toegankelijk aanbod voor inwoners met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten</i>		
Bijeenkomst AVG:		
<i>Gebruik AVG in samenwerking met mantelzorgers en professionals</i>	1	60
Training Naasten nabij i.s.m. Dimence		10 regionaal

Dementie

Lotgenotengroep mantelzorgers	3	18 totaal
Alzheimer Trefpunt	6	30 gemiddeld
Wereld Alzheimer Dag:		
<i>-Lezing over de historie van Rijssen-Holten</i>	1	50
Stadswandeling:		
<i>Mensen met dementie en hun mantelzorger</i>	1	35
Cursus Omgaan met dementie:		
<i>-Voor partners</i>	1	6
<i>-Voor kinderen</i>	1	14
Online cursus Omgaan met dementie:		
<i>-Voor partners</i>	2	20
<i>-Voor kinderen</i>	2	22
Cursus GOED omgaan met dementie:		
<i>-Vrouwnetwerk Rijssen</i>		80
Jonge mensen met dementie	9	16 regionaal
Voorstelling 'Zeg JA bij dementie'	1	100

Mensen die ons écht zagen. Dat heeft onze wereld een stukje mooier gemaakt. Juist dat luisterende oor en mensen die zien wat er wél kan, zijn in dit soort tijden heel waardevol."

Autisme

Lotgenotengroep ouders 20+	5	7 gemiddeld
Wandelcoaching OASE	10	7 regionaal
Autisme Belevings Circuit		
<i>-Voor professionals</i>	5	15 regionaal
<i>-Voor mantelzorgers</i>	10	12 regionaal
Lezing "Het prikkelprofiel" van Nynke Zuurmond	1	44 regionaal

Jonge mantelzorgers

Samen Sterk	6	16 gemiddeld
Training "Pluisje in de wind" (5 – 8 jaar)	6	8
<i>Na deze training zijn er twee ouderbijeenkomsten geweest</i>		
Training 'You Care" (12 – 15 jaar)	5	6
Groepsactiviteit (6 - 15 jaar):		
<i>-Pizzarette</i>	1	13
Groepsactiviteit (16+):		
<i>-Klimmen</i>	1	16
<i>-Pitch en Putt</i>	1	18

Week van de jonge mantelzorger:

-JMZ festival Heutink foundation	1	90 regionaal
Gezinsactiviteiten:		
-ESCAPE speurtocht voor gezinnen en samen eten	1	50
-Wandelen, speuren, spellen en samen eten	1	25

Jonge Mantelzorg vriendelijke school

-Gastlessen scholengemeenschap Reggesteyn		80
-Gastlessen basisschool Juliana (groep 6)		60

Inzet zorgvrijwilligers / Respijtzorg

Intake zorgvragers		69
Intake zorgvrijwilligers (inclusief VPTZ)		37
Matching		63

Lokale bijeenkomsten

Intervisie	1	15
<i>Elkaar ontmoeten en ervaringen</i>		

Regionale bijeenkomsten

Basiscursus:		
-EHBO	2	14
Bijeenkomst Oogcafé	11	13 gemiddeld
Consulenten zijn aanwezig geweest bij het Vrijwilligerscongres Overijssel		

Lokale waardering en binding

Vrijwilligersuitje:		
-Nieuwjaarslunch	1	12
-High wine/beer	1	14
-Jeu de boules met buffet	1	12
Dag van de Vrijwilliger:		
-Koffiemoment	2	30
-Waardering d.m.v. cadeaubon van Bakker Nollen of Nijkamp	1	164

Laatste levensfase

Intervisie	5	10 gemiddeld
Inzet VPTZ zorgvrijwilligers	12	
Training Pinkbee voor vrijwilligers	1	10
Trainingen voor de coördinatoren:		
- <i>(moeilijke) gesprekken voeren</i>		
- <i>Voice dialog, de ikken in de bus</i>		
Waardering vrijwilligers:		
-Lunch	1	12

Totaal ingeschreven gemeente Rijssen-Holt en 2025

Mantelzorgers	2407
Jonge mantelzorgers	248
Zorgvragers	231
Zorgvrijwilligers	164

Personen in adressenbestand 3050