

Evenmens



T w e n t e r a n d informele zorg voor elkaar



Mantelzorger?

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 bijsprongen. 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.

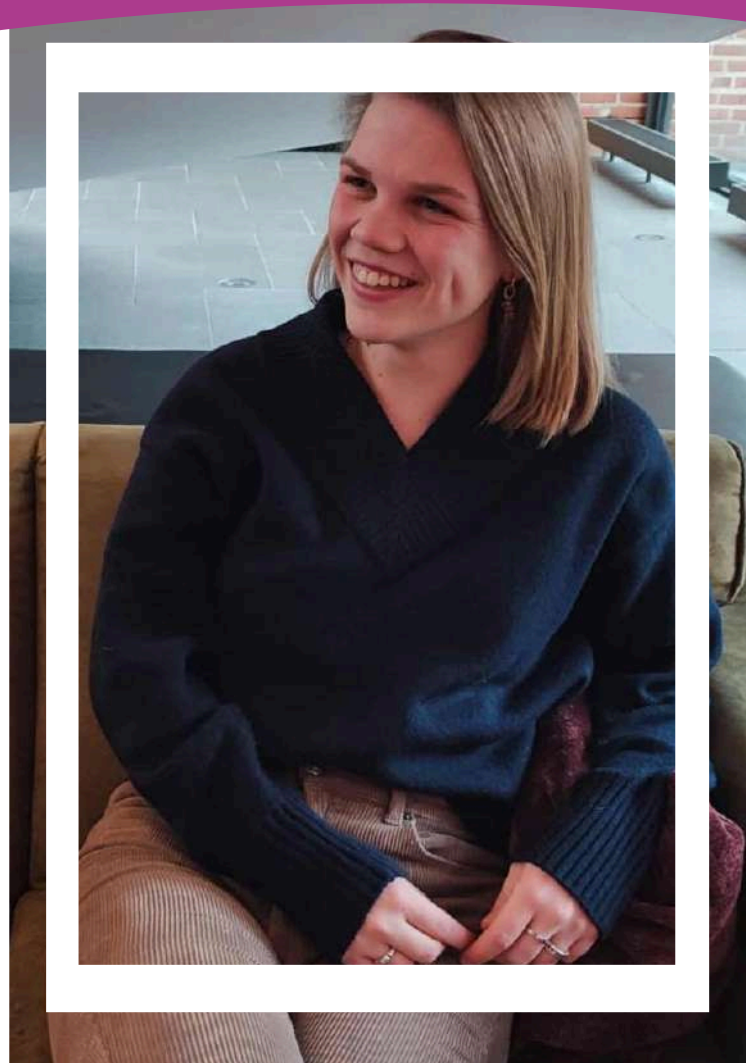
In 2025 hebben we een grote campagne gevoerd om nieuwe vrijwilligers te werven, met borden langs de weg, lokale media, flyers en een speciale website voor vacatures. Zo hebben we de waarde en impact van vrijwilligerswerk bij Evenmens breed zichtbaar gemaakt. Voor Iris (20) is het vrijwilligerswerk ideaal 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 dicht bij elkaar, want als hulpverleners elkaar al niet weten te vinden, hoe moet een mantelzorgers 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 Anjolie 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.



Voorstelling Positieve gezondheid

Aan het begin van dit jaar organiseerden wij in theater Het Punt in Vroomshoop een voorstelling over positieve gezondheid. De voorstelling *Dromen Vangen* werd verzorgd door Theater a la Carte. De bijeenkomst trok 50 bezoekers en bood op een inspirerende manier aandacht voor het thema positieve gezondheid.

Ontspannende activiteiten voor mantelzorgers

Voor mantelzorgers is het goed om af en toe even op adem te komen, even een moment voor jezelf. In 2025 organiseerden wij meerdere activiteiten, van een high tea bij Lunchroom Bij Saartje tot een boottocht en kerstbingo. Er ontstonden elke keer mooie, open gesprekken met veel onderlinge herkenning en erkenning.



Cursus Mantelzorgers in balans

We hebben 4 bijeenkomsten Mantelzorgers in balans georganiseerd in 2025. Deelnemers verrasten ons met prachtige woorden en een mooie attentie voor de andere deelnemers en de begeleiders:

*Mantelzorgers mogen en moeten zijn.
Soms met vreugd, soms met pijn.
Op zoek naar evenwicht of balans.
Soms toch een zonnestraal, als glans.*

*Gekozen om op cursus te gaan.
Samen, met elkaar om leren te verstaan.
De één heeft dit, de ander dat meegemaakt.
Samen begrijpen, samen een beetje geraakt.*

*Ieder vertelt of doet zijn privé-verhaal.
Meevoelen in de woorden van de taal.
Theoretische ondersteuning en soms een traan.
Meevoelen ook daar hebben we behoefte aan.*

Alzheimer Café Twenterand

Hennie Peters heeft in mei haar indrukwekkende en herkenbare ervaringsverhaal gedeeld tijdens het Alzheimer Café Twenterand. Het thema was: "Onze relatie verandert, maar ik houd nog steeds van je". In totaal organiseerden we 6 keer een Alzheimer Café met gemiddeld 15 bezoekers.



Waardering vrijwilligers

Het afgelopen jaar konden onze vrijwilligers deelnemen aan een themabijeenkomst over EHBO. Daarnaast organiseerden we verschillende activiteiten, waaronder een koffieochtend, een workshop bloemschikken en een kerstbingo. Ter gelegenheid van de Dag van de Vrijwilliger genoten de vrijwilligers van een gezellige high tea. Als blijk van waardering voor hun inzet ontvingen 148 vrijwilligers bovendien een cadeaubon.

Dag van de Mantelzorg 2025

In november werden 85 mantelzorgers in het zonnetje gezet tijdens de Dag van de Mantelzorg. In theater Het Punt in Vroomshoop werden mantelzorgers welkom geheten door de Klankbordgroep Mantelzorg Twenterand en leerlingen van Noordik Vroomshoop. Wethouder Paters deed een welkomswoord; zoals elk jaar met een zelfgemaakt gedicht. Er stond een heerlijk Italiaans buffet voor ons klaar, waar we van genoten. Daarna gingen we naar de theaterzaal waar De Meisjes van de Radio ons meenamen in hun Kringloopwinkel. Lotgenotencontact wordt door mantelzorgers vaak als erg prettig ervaren, omdat zij begrijpen wat zorgen voor en je zorgen maken over, echt betekent.



Twenterand is 'Dementievriendelijke gemeente'

De Gemeente Twenterand heeft in oktober 2025 een belangrijke stap gezet richting een inclusieve samenleving: het officiële certificaat 'Dementievriendelijke gemeente' werd uitgereikt door Alzheimer Nederland. Wethouder Mark Paters nam het certificaat in ontvangst uit handen van Truus Kamphuis, voorzitter van Alzheimer Nederland afdeling Twente.

Deze erkenning is het resultaat van jarenlange inzet om de leefomgeving voor mensen met dementie en hun naasten te verbeteren. In Twenterand is een actieve werkgroep die ontmoetingen organiseert, trainingen aanbiedt en zich inzet voor een samenleving waarin iedereen mee kan doen – ook mensen met geheugenproblemen. De avond werd afgesloten met de inspirerende theatervoorstelling 'Zeg JA bij dementie'!

Ontspannende activiteiten voor jonge mantelzorgers

Voor jonge mantelzorgers is het belangrijk dat zij kunnen genieten van ontspanning. In 2025 organiseerden wij de groepsbijeenkomsten Samen Sterk en You Care?! En daarnaast ontspannende activiteiten, zoals onder andere: pizza bakken, klimmen, filmavond en pitch en putt. In de Week van de Jonge Mantelzorgers waren alle jonge mantelzorgers uitgenodigd bij een Jonge Mantelzorg-festival van de Heutink Foundation. En tijdens een KOPP/KOV bijeenkomst is het predicaat 'Jonge mantelzorg Vriendelijke school' uitgereikt aan Het Noordik Vroomshoop.



Samen Verder rouw & Verlies

In 2025 wandelden we 9 keer met een gemiddeld aantal deelnemers van 6 mensen. Dit onder begeleiding van geschoolde vrijwilligers.

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.

Autisme Trefpunt Twenterand

Eens per twee weken organiseerden wij een inloopochtend. Daarnaast vond er iedere laatste donderdag van de maand een avonduinloop plaats. Ook werden er vijf partneravonden en vijf ouderavonden georganiseerd. Het ATT is een waardevolle ontmoetingsplek waar mensen ervaringen kunnen delen, herkenning kunnen vinden en elkaar kunnen ondersteunen. Het trefpunt wordt begeleid door een ervaringsdeskundige gespreksleider, met ondersteuning van professionals op de achtergrond.



Gemeente Twenterand

34.234 inwoners

Mantelzorgondersteuning

Individuele ondersteuning

	aantal personen
Intake mantelzorgers	31
Intake jonge mantelzorgers	7
Nieuwe mantelzorgers zonder intake	14
Mantelzorgcompliment uitgereikt	984

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

Bijeenkomsten aantal deelnemers

Lotgenotengroep voor ouders zorgintensief kind	1	20 regionaal
Intervisie mantelzorgers:		
-Spel Positieve gezondheid	1	7
Interactieve theatervoorstelling 'Dames die raken'	1	35 bezoekers
Ontspannende activiteiten:		
-High tea	1	30
-Boottocht	1	6
-Kerstbingo	1	40
Cursus 'Mantelzorger in balans'	4	5
Lotgenotengroep		5
Voorstelling 'Dromen Vangen' in kader van de Positieve Gezondheid	1	50
Training Positieve Gezondheid voor professionals	1	8
Dag van de Mantelzorg:		
-Theater en diner	1	85
-Kaart Dag van de Mantelzorg	1	732
Onze 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 <i>Tijdens de Week van de Ontmoeting</i>	1	100
---	---	-----

GGZ Problematiek (mensen met een psychische kwetsbaarheid)

Training Naastenkracht	6	9
Interactieve theatervoorstelling 'Dames die raken'	1	35 bezoekers
Ontmoeting Naasten nabij i.s.m. Dimence		10
Bijeenkomst AVG: <i>-Gebruik AVG in samenwerking met mantelzorgers en professionals.</i>	1	60

Dementie

Alzheimer Trefpunt	6	15 gemiddeld
Wereld Alzheimer Dag: <i>-Country dansen in de Zandstuve</i>		20 bezoekers
Werkgroep Dementie	5	6 leden
Lotgenotengroep	6	5 deelnemers
Cursus Omgaan met dementie: <i>-Voor kinderen</i>	4	5
Digitale cursus Omgaan met dementie: <i>-Voor kinderen</i>	1	20
<i>-Voor partners</i>	1	22
Cursus GOED omgaan met dementie:		
• <i>Vrouwenvereniging</i>		40
• <i>Volleybalvereniging</i>		10
• <i>Dagbesteding de Eschhoeve</i>		20
• <i>Vrijwilligers Evenmens</i>		10
Ontmoetingen voor Jonge mensen met dementie	9	16 regionaal
Ontmoetingscentrum "Kom d'r in": <i>-Vriezenveen</i>		10 gemiddeld
<i>-Den Ham</i>		25 gemiddeld
Theatervoorstelling 'Zeg ja bij dementie'	1	60
Op deze avond is het certificaat 'Dementievriendelijke gemeente Twenterand' door Alzheimer Nederland uitgereikt aan wethouder Mark Paters.		

Autisme

Autisme Trefpunt Twenterand

Inloopochtenden bij het Autisme Trefpunt, om de week bij Oos Plekkie		10 gemiddeld
Avondinloop elke laatste donderdag in de maand		3 gemiddeld
Partneravond (opstart fase)	5	3
Ouder contactgroep	5	8
Inclusieve braderie, georganiseerd door Care4uall		20
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
Lezing Camoufleren & Maskeren door eigen vrijwilligers Ilona en Agnetha	1	16



Jonge mantelzorgers

Samen Sterk	6	10 gemiddeld
Training 'You Care' (12 – 15 jaar)	2	5
Groepsactiviteit (6 - 15 jaar)		
-Pizza bakken	1	13
-Filmavond	1	13
Groepsactiviteit (16+)		
-Klimmen	1	16
-Pitch en Putt	1	18

Week van de jonge mantelzorger

JMZ festival Heutink foundation	1	90 regionaal
---------------------------------	---	--------------

Jonge Mantelzorg vriendelijke school

Gastlessen Noordik Vroomshoop:		Totaal 140 leerlingen
--------------------------------	--	--------------------------

Inzet zorgvrijwilligers / Respijtzorg

*Je kunt niet alleen iets voor een ander betekenen, het levert je ook iets op.
Ik heb me altijd gerealiseerd dat je ook zelf in een situatie kan komen, waarin je
hulp nodig hebt. Dan is het ook fijn als er anderen voor je klaarstaan.*

Intake zorgvragers		40
Intake zorgvrijwilligers (inclusief VPTZ)		14
Matching		20

Lokale bijeenkomsten

Oogcafé	5	18 gemiddeld
Training GOED omgaan met dementie	1	10 deelnemers
Voorstelling 'Dromen Vangen' in kader van de Positieve Gezondheid	1	50 bezoekers
Training Positieve Gezondheid voor professionals	1	8 deelnemers

Regionale bijeenkomsten

Basiscursus:		
-EHBO	2	14
Consulenten zijn aanwezig geweest bij het Vrijwilligerscongres Overijssel		

Lokale waardering en binding

Intervisie nieuwe vrijwilligers	1	7
Koffie ochtend voor vrijwilligers	1	6
Zomeractiviteit	1	20
Kerstbingo	1	40
Dag van de Vrijwilliger:		
-High tea	1	20
-Cadeaubon vrijwilligers		148

Laatste levensfase

Intervisie	5	10 gemiddeld
Inzet VPTZ zorgvrijwilligers	7	
Training Pinkbee voor vrijwilligers	1	10
Trainingen voor de coördinatoren:		
-(moeilijke) gesprekken voeren		
-Voice dialog, de ikken in de bus		
Waardering vrijwilligers:		
-Lunch	1	12

Totaal ingeschreven gemeente Twenterand 2025

Mantelzorgers	1717
Jonge mantelzorgers	135
Zorgvragers	271
Zorgvrijwilligers	148
Personen in adressenbestand	2271

