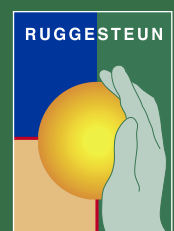




JAARVERSLAG 2021

Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad
en Ruggesteun

STEUNPUNT VOOR
Mantelzorgers
PARKSTAD LIMBURG



Voorwoord

Hoe de wereld op zijn kop kan staan



In het jaarverslag van 2020 lieten we alle medewerkers aan het woord om hun mening en bovenal hun gevoel van het eerste coronajaar met u te delen. Hoe mantelzorgers bleven zorgen, vaak aan het eind van hun Latijn omdat dagopvang gesloten was en er geen bezoek mocht komen in de intramurale instellingen. Toen wisten we nog niet dat corona ook in 2021 grotendeels het toneel bleef bepalen.

In de zomerperiode waren de berichten positief. De vaccinaties kwamen op stoom en hoopvolle berichten volgden over het opheffen van de beperkende maatregelen. We startten weer langzaam met het plannen van groepsbijeenkomsten, cursussen en trainingen zodat die weer op volle sterkte van start konden gaan. Niemand kon vermoeden dat in november 2021 de besmettingen door het plafond stegen, een zorginfarct dreigde en dat, ondanks de vaccinaties, heel veel mensen ziek werden.

Ook wij moesten weer onze plannen terugdraaien en zoveel mogelijk van thuis uit ons werk doen. Maar met de ervaring uit de eerste golf, bleven we de mantelzorgers wel bezoeken. Weer werd de draagkracht van mantelzorgers sterk op de proef gesteld. Sterker nog: de professionele zorg moest worden afgebouwd in verband met het hoge ziekteverzuim aldaar en veel mantelzorgers kregen de vraag of zij taken konden overnemen omdat er geen handen genoeg waren om de zorg te

leveren. Begrijpelijk natuurlijk, maar vanuit het oogpunt van de mantelzorger ook wel heel zwaar. Want kan een mantelzorger dan wel 'nee' zeggen? Je laat je verzorgde niet in de steek en was al blij dat je de zorg kon delen met de professionals. Al met al een heikelle situatie waarbij wij als steunpunt de mantelzorgers zoveel mogelijk probeerden te ondersteunen in het zoeken naar alternatieven. In het vragen van hulp. In het opbouwen van een netwerk van mensen die de zorg, samen met de mantelzorger zouden willen overnemen. De vrijwilligers van Ruggesteun zaten ook middenin de pandemie, thuis en bij de mensen die ze ondersteunen. Terwijl de meeste vrijwilligers ook een rijpere leeftijd hebben, bleven ze toch hun klanten bezoeken om voor hen het luisterend oor te zijn, samen de boodschappen

“Terwijl de meeste vrijwilligers ook een rijpere leeftijd hebben, bleven ze toch hun klanten bezoeken”

te doen of even wat afleiding te bieden. Trots zijn we op die 148 mensen die dat doen tijdens een voor hen ook risicovolle periode.

Naast alle coronaperikelen hebben we niet stil gezeten. We zijn aan de slag gegaan met Ruggesteun 2.0. Hoe kunnen we voldoende vrijwilligers vinden, binden en boeien in een steeds veranderende maatschappij? Hoe kunnen we onze diensten flexibeler vormgeven zodat de vrijwilliger meer eigen regelruimte krijgt?

We hebben een nieuw registratiesysteem in gebruik genomen waardoor we alles digitaal kunnen doen en we up-to-date gegevens hebben en de managementrapportage flexibeler kunnen inrichten.

En als allerbelangrijkste: we hebben veel mensen ondersteund met praktisch advies en het geven van informatie, met een luisterend oor en soms een figuurlijke schouder. Zoals iedereen vragen ook wij ons af: wanneer is het voorbij? Hoe houden onze mantelzorgers en zorgvragers het vol en wat kunnen wij ervan leren?

Angèle van Kasteren
Manager CIZOP

Hartverwarmende initiatieven

Bloemenactie en drive-through

Waardering is iets waar een vrijwilliger nooit genoeg van kan hebben. Een compliment of een schouderklop door de zorgvrager is belangrijk maar ook als organisatie willen we onze 'toppers' graag laten voelen dat zij het cement van Ruggesteun zijn. Zeker in de coronapandemie is het bewonderenswaardig dat al deze mensen zich steeds blijven inzetten voor de ander in ook voor henzelf vaak onzekere tijden.

Omdat groepsbijeenkomsten niet mogelijk waren, hebben we ervoor gekozen om alle vrijwilligers in de zomer een mooi bloemetje te bezorgen als dank voor hun inzet. Alle consulenten zijn deze persoonlijk bij de vrijwilliger gaan afgeven.

Ook de eindejaarsattentie die normaliter bestaat uit een prachtig verzorgde brunch bij Van der Valk, kon geen doorgang vinden. Daarom organiseerden we op 8 december een drive-through op de parkeerplaats van het hoofdkantoor waar een attentie in de vorm van een Van der Valk-cadeaubon vanuit de auto kon worden ontvangen.

De waardering voor de vrijwilligers is groot maar ook wij ontvingen waardering van onze vrijwilligers voor deze geste. Het was koud buiten, maar de koffie en de thee en bovenal de sfeer verwarmden de harten van ieder van ons.



Dag van de Mantelzorg 2021

Voor het tweede jaar op rij konden we, vanwege de coronamaatregelen, geen groepsbijeenkomsten houden ter ere van de Dag van de Mantelzorg op 10 november. In overleg met de gemeenten Heerlen, Brunssum, Landgraaf, Kerkrade, Voerendaal en Simpelveld werd Jack Vinders bereid gevonden speciaal voor deze gelegenheid een televisie-uitzending samen te stellen. Parkstad TV verzorgde de uitzendingen en het programma kwam tot stand in samenwerking met verschillende regionale artiesten. Ook werden diverse mantelzorgers geïnterviewd.



Lieke Vroomen (32) is mantelzorger

“Ik probeer mijn eigen leven door te laten gaan”



Ze werkt als verpleegkundige, heeft een eigen bedrijf en vormt samen met haar vriend en zoontje van 3 jaar een gezin. En dat alles combineert ze met de zorg voor haar ouders. “Dus ja”, vertelt de 32-jarige Lieke Vroomen, “ik leid een druk bestaan”.

“Ik bied hen een luisterend oor, ben een steunpilaar voor mijn moeder en geef advies.”

Ze is de enige niet en dat beseft ze heel goed. In cijfers: 1 op de 3 Nederlanders ouder dan 16 jaar is mantelzorger en 1 op de 6 combineert dat met een baan. Met haar 32 jaar is Lieke wel een relatief jonge mantelzorger. “Mijn moeder is 59, mijn vader 73. Hij heeft medio vorig jaar de diagnose Alzheimer gekregen. Als verpleegkundige wist ik dat ergens wel, de diagnose vormde voor mij de bevestiging. Maar het blijft verdrietig.”

Geheugenproblemen

De geheugenproblemen begonnen drie jaar geleden. “Een beetje sluimerend. Hij stelde steeds meer vragen, kon de dingen die een vaste plek hebben niet meer vinden.” De eerste test die hij deed, maakte duidelijk dat sprake was van serieuze problemen. De diagnose Alzheimer volgde na het neuropsychologisch onderzoek, dat door de coronacrisis wel vertraging opliep. “Fysiek gaat het nog altijd goed met hem. Hij is altijd heel vitaal geweest. Hij werkt graag in de tuin, en wandelt nog elke dag. Maar mentaal gaat hij achteruit en dat gaat best snel. Op dit moment heeft hij last van wanen, dan denkt hij dat er andere mensen in huis zijn. Hij draait nog wel mee in het huishouden, maar mijn moeder moet hem daarin wel aansturen. Ze blijft er rustig onder, maar het is natuurlijk wel moeilijk voor haar.”

Steunpilaar

Dat ze als verpleegkundige in de flexpool van het ziekenhuis in Heerlen kan werken, komt momenteel goed uit. Ze draait alleen avonddiensten. En haar werk als zelfstandig fotograaf deelt ze zelf in. Drie ochtenden in de week maakt ze tijd vrij om naar haar ouders te gaan, samen met haar zoontje. “Dat beurt hen op en doorbreekt de sleur. Ik bied hen een luisterend oor, ben een steunpilaar voor mijn moeder en geef advies.” De situatie bij haar ouders thuis wisselt. “Als ik hoor dat het slecht gaat met mijn vader, grijpt mij dat erg aan. Maar ik probeer de draad steeds weer op te pakken en mijn eigen leven door te laten gaan. Een tijdje terug had ik het daar moeilijker mee. Het was fijn dat Wilma Nelis van het Steunpunt voor Mantelzorgers toen langskwam. Ik had echt de behoefte om er een keer met een buitenstaander over te praten. Zij bood een luisterend oor en heeft mij ook handvatten aangereikt om met de situatie om te gaan. Als ik me nu verdrietig voel door de situatie, blijf ik daar niet in hangen.”

Tekst: Karin Burhenne

Foto: Anne Jannes

De ander helpen, dat zit in het bloed van vrijwilliger Ali uit Irak

Zeven jaar geleden kwam hij vanuit Irak naar Nederland om de oorlog te ontvluchten. De eerste twee jaar woonde Ali in Nuth en sinds vijf jaar in Vaesrade. Een plek waar hij zich helemaal thuis voelt. Ali is vrijwilliger bij Ruggesteun in de groep van Nuth. "Ik vind het fijn om iets terug te kunnen doen."

De eerste twee jaar dat Ali in Nederland was, waren moeilijk. Een onbekende taal, een heel andere cultuur en geen familie en vrienden om zich heen. Via het maatschappelijk werk in Nuth, een belangrijke organisatie gedurende zijn inburgering, raakte hij bekend met de Nederlandse taal en cultuur. "Nederlandse mensen zijn erg behulpzaam, lief, aardig maar ook direct. Inmiddels voel ik me steeds meer thuis in Nederland en zie ik hier een toekomst voor mezelf."

Hoewel Ali in Irak zijn diploma in het toerisme heeft gehaald en zelfs bezig was met een masteropleiding toen de oorlog uitbrak, wilde hij in Nederland niet verder in het toerisme. Na diverse opleidingen te hebben gevolgd werkt hij nu bij Novizorg. Tot volle tevredenheid. "Vanuit mijn opvoeding en geloof heb ik meegekregen om anderen te helpen als je zelf de mogelijkheden daartoe hebt. Ik ben graag in contact met andere mensen en wil hen helpen." Naast zijn baan van 4, soms 5 dagen per week, is Ali vrijwilliger bij Ruggesteun. Vanuit Ruggesteun bezoekt hij regelmatig twee cliënten. Eén mevrouw woont een eindje verderop in de straat. Hij heeft veel van haar geleerd, over de cultuur in Nederland maar ook de Nederlandse taal. Al is dat soms nog wel een dingetje, geeft hij lachend toe. "In Limburg wordt veel in het dialect gesproken, dit maakte de inburgering soms wat moeilijk." Maar hij maakt graag grapjes en dan is het ijs al snel gebroken. Tegelijk zijn de cliënten op hun beurt ook geïnteresseerd in zijn afkomst. Het vrijwilligerswerk zoals wij dat in Nederland kennen, is nieuw voor Ali. In Irak is het vanzelfsprekend om je eigen familieleden te helpen bij welke klus dan ook. Maar het helpen zit in zijn karakter. Naast de vaste baan en het vrijwilligerswerk is Ali dan ook nog lid van de KBO en staat hij altijd klaar voor de mensen in zijn omgeving. "Mijn ouders zeiden altijd: als je andere mensen helpt, helpt God jou. Ik ben naar Nederland gekomen, dus dan dien ik ook respect te hebben voor de gebruiken die ze hier hebben. Ik ben hier goed opgevangen en wil dan ook graag wat terug doen voor de ander."



Intussen bij Steunpunt voor Mantelzorg en Ruggesteun...

Van nog een beetje papier naar volledig digitaal

In 2021 werd een nieuw registratiesysteem in gebruik genomen. Het systeem voorziet in uitgebreide mogelijkheden voor managementrapportages en is uiteraard volledig AiVG proof. Daarnaast is het inschrijfproces voor zowel mantelzorgers, hulpvragers als vrijwilligers opnieuw getoetst aan de AiVG richtlijnen. Dat heeft geresulteerd in enkele aanpassingen zodat het hele proces voldoet aan de wettelijke eisen.

Hernieuwde ISO certificering

Nadat in 2018 de ISO certificering is behaald, werd in 2021 een nieuwe audit aangekondigd. Alle processen van Ruggesteun en het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad zijn opnieuw tegen het licht gehouden. We zijn trots dat we kunnen vermelden dat de certificering zonder verdere op- of aanmerkingen wederom is behaald. De kwaliteitseisen op het gebied van privacy, personeels- en middelenbeheer zijn behaald. De auditoren gaven een extra compliment over het enthousiasme van de geauditeerde medewerkers. Informele zorg neemt in het zorglandschap een steeds belangrijkere plek in. De auditoren zijn van mening dat op deze manier de samenwerking tussen formele en informele zorg een duurzaam karakter krijgt.

Cursus voor werkende mantelzorgers bij Meander

MeanderGroep is een organisatie waar meer dan 5000 mensen werken. Dat zijn veelal vrouwen in de zogenaamde 'sandwich-generatie': zorgend voor het eigen gezin en als mantelzorg actief. Samen met de afdeling Meander Coaching werd twee maal een training voor werkende mantelzorgers georganiseerd: eenmaal fysiek en eenmaal digitaal. Thema's als: communicatie met de werkgever, balans tussen draagkracht en draaglast kwamen aan bod. Er werd een verbinding gemaakt met het ondersteuningsaanbod van Meander eXtra: de ledenorganisatie waar iedere werknemer lid van is. Daarnaast speelde het lotgenotencontact in deze groepen eveneens een rol. Een mooie training die zeker standaard aangeboden gaat worden.

Jaarrapportage CIZOP 2021

	Nieuwe mantelzorgers	Ingeschreven mantelzorgers	Nieuwe hulpvragen	Actieve zorginzetten	Wachlijst hulpvragers	Nieuwe vrijwilligers	Aantal actieve vrijwilligers	Uitgeschreven hulpvragers
Beekdaelen	146	805	23	24	7	2	18	29
Brunssum	76	874	22	19	4	5	12	51
Heerlen	117	1780	60	51	20	12	23	72
Kerkrade	268	1742	51	75	12	6	28	38
Landgraaf	147	1034	33	42	5	8	35	36
Simpelveld	12	131	8	14	3	1	14	19
Voerendaal	3	2	15	17	2	6	12	9
Parkstad					0			
Buiten Parkstad	46	302			0	4	6	
Totaal	815	6670	212	242	53	44	148	254

Presentaties 2021

Parkstad:

- Interview RTV Parkstad, Alzheimer café
- 5 X training HBH-nachtzorg
- Gastcollege via Teams op ROCGilde-opleidingen (Sittard) Verpleegkundigen Top
- Presentatie tijdens hoorcollege bij opleiding Ergotherapie Zuyd Hogeschool
- Online event vrijwillige inzet

Kerkrade:

- 7 X AMO (Platform) – Overleg
- Speeltuin Impuls
- Chillmiddag Impuls
- Project Tzesame
- Leernetwerk inclusieve mantelzorgondersteuning online
- Klankbordgroep OCO online
- Evaluatie Week v.d. Jonge Mantelzorgers online
- Werkgroep Jonge Mantelzorgers online
- 2 keer startbijeenkomst Meedenkers
- Week tegen de Eenzaamheid Congres Euprevent (online)
- Speeddaten
- Overleg Pilot Rolduckerveld
- Bijeenkomst Meedenkers Socio-Project
- Bijeenkomst Meedenkers Patronaat
- Bijeenkomst Meedenkers Westhoes
- Interview Beleef TV Kerkrade
- Werkgroep Jonge Mantelzorgers

Brunssum:

- Lezing Parkinsonnet

Heerlen:

- 2 X gastlessen Vistacollege

Simpelveld:

- 2 X gastlessen basisschool

Toelichting cijfers jaarrapportage 2021

Nieuwe mantelzorgers:

Het aantal nieuw aangemelde mantelzorgers.

Ingeschreven mantelzorgers:

Alle mantelzorgers die zijn ingeschreven bij het steunpunt mantelzorg.

Nieuwe hulpvragen Ruggesteun:

De ontvangen nieuwe hulpvragen in 2021.

Actieve zorginzetten Ruggesteun:

De lopende ondersteuning in 2021.

Wachtlijst hulpvragers:

Mensen die ondersteuning vragen maar waarvoor geen geschikte vrijwilliger beschikbaar is.

Aantal nieuwe vrijwilligers:

Aantal nieuwe gestarte vrijwilligers.

Aantal actieve vrijwilligers:

Aantal vrijwilligers die een zorginzet hebben in 2020.

Uitgeschreven hulpvragers:

Afgesloten hulpvragen door verschillende oorzaken.

Hoe ziet Ruggesteun in 2030 er uit?



Ruggesteun is een begrip in de omgeving en levert vrijwilligerswerk In Parkstad dat uitgevoerd wordt door geschoolde en getrainde vrijwilligers. De complexere vragen komen bij Ruggesteun terecht en met name de problematiek rondom dementie maakt dat de wachtlijsten groeien. Omdat de vragen het aantal vrijwilligers fors overstijgt, werd in 2021 besloten een intern onderzoek in te stellen om hier een antwoord op te zoeken. Een vooronderzoek schetste de context van vrijwilligerswerk en samen met de consultants werd gebrainstormd over oplossingen als vindplaatsen, manier van werken en toename van flexibiliteit voor de inzet van vrijwilligers.

Ruggesteun nu:

Binnen Ruggesteun en Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad verrichten in totaal **159** vrijwilligers vrijwilligerswerk, waarvan 114 vrouwen en 45 mannen. De jongste vrijwilliger is geboren in 1999, de oudste in 1930. De grootste groep vrijwilligers (99 personen) bevindt zich in de leeftijd vanaf 65 jaar en ouder. De meeste vrijwilligers zijn enorm trouw. In 2015 zijn er 20 nieuwe vrijwilligers bijgekomen die tot op vandaag nog actief ingezet zijn. In 2004 zijn er 10 vrijwilligers gestart die dit jaar al 17 jaar actief zijn voor organisatie.

Momenteel (medio 2021) kunnen 76 hulpvragen niet worden ingevuld. Er zijn te weinig vrijwilligers beschikbaar of de hulpvraag is dusdanig complex dat deze niet past niet bij de beschikbare vrijwilliger. Naar verwachting nemen in de toekomst, tegelijk met de dubbele vergrijzing, de complexe hulpvragen in de extramurale setting toe. Het aantal mensen dat vrijwilligerswerk kan en wil doen daarentegen neemt af waardoor er een disbalans ontstaat tussen vraag en aanbod.

Ruggesteun in de toekomst:

Als onafhankelijk bureau onderzoekt Motivaction de motieven en drijfveren achter gedrag. De helft van de burgers anno 2060 wordt beschreven als individualisten, drukbezette carrièremensen die zichzelf willen ontplooiën en vooral plezier willen hebben. Je vrijwillig inzetten voor anderen is niet meer een vanzelfsprekendheid. De keuze voor vrijwilligerswerk is groter dan ooit. Digitalisering maakt dat vrijwilligerswerk beter te vinden is, maar ook dat vrijwilligerswerk van achter het beeldscherm kan worden verricht. Jongeren willen eerder (vrijwilligers)werk doen dat goed aansluit op het CV.

Welke kansen zijn er voor Ruggesteun en Steunpunt voor Mantelzorg Parkstad om in te spelen op de veranderingen in het vrijwilligerswerk in de extramurale setting? De eerste brainstormsessies hierover vonden plaats. De belangrijkste aandachtspunten tot nu toe:

1. Verbinding in de wijk, diensten gezamenlijk aanbieden in samenwerking met partners in het veld.
2. Meer toegankelijkheid, ondersteuning moet nog laagdrempeliger worden.
3. Meer inzetten op netwerkversterking. De vraag achter de vraag achterhalen en kijken wat het bestaande of nog te mobiliseren netwerk hierin kan betekenen.
4. Werken met een 'menukaart' voor vrijwilligers.
5. In elke gemeente een fysiek vrijwilligershuis starten waar mensen kunnen binnenlopen.

In 2022 wordt hier een vervolg aan gegeven.

Colofon

Redactie:

Angèle van Kasteren
Carolien Beaujean
Karin Burhenne

Cizop maakt
onderdeel uit van



Steunpunt voor
Mantelzorgers Parkstad Limburg
en Ruggesteun

Bezoekadres:

Minckelersstraat 2
63 72 PP Landgraaf

Postadres:

Postbus 2690
6401 DD Heerlen

Telefoon: 045-211 40 00

www.ruggesteun.nl

www.mantelzorgparkstad.nl

