

JAARVERSLAG 2022

Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad
en Ruggesteun

STEUNPUNT VOOR
Mantelzorgers
PARKSTAD LIMBURG



Voorwoord

Een jaar later



Nadat we begin 2022 van de coronapandemie verlost leken, namen we de schade op. Het aantal vrijwilligers bij Ruggesteun was aanzienlijk teruggelopen. Allemaal mensen die ten gevolge van de pandemie ervoor kozen om te stoppen met hun vrijwilligerswerk of die extra mantelzorgtaken erbij kregen waardoor er geen tijd meer over bleef. Alle begrip voor de beslissing van toch vaak de oudere vrijwilligers. Eind 2022 zijn er nog 120 vrijwilligers actief. Mensen die hun werk met heel hun hart doen en die vaak een mooie relatie hebben opgebouwd met degene waar ze bij worden ingezet. Waar we altijd een beroep op kunnen doen en die niet snel 'nee' zeggen. We zien echter nog steeds een wachtlijst van hulpvragers. Op die lijst staan mensen waarvoor we geen passende match kunnen vinden. De wachtlijst groeit ondanks het feit dat we in sommige gemeenten zo vaak 'nee' hebben moeten verkopen aan de verwijzers, dat zij de moeite niet meer nemen om een vraag door te zetten. "Jullie hebben toch niemand". Kortom: als we dit tijt niet kunnen keren, houdt Ruggesteun op enig moment op te bestaan.

Ondertussen blijven we mantelzorgers ondersteunen en zijn we zelfhulpgroepen gestart nadat de vrijwilligers een specifieke opleiding daarvoor hebben gevolgd. Nog steeds gaat bij het woord 'mantelzorg' niet bij iedereen een belletje rinkelen. Nog steeds leggen we uit wanneer je mantelzorger bent en proberen we met onze publicaties die boodschap te herhalen.

"Eind 2022 zijn er inspiratiesessies georganiseerd om ook de 'buitenwereld' mee te laten denken over de uitdagingen waar de zorg voor staat"

Binnen MeanderGroep is de zorgvisie herijkt met als centrale thema: Leid je eigen leven, zo thuis mogelijk. Hierin past de doorontwikkeling van de informele zorg goed en verbinden we intensief met de casemanagers dementie, de zichtbare schakels en de buurtschakels van MeanderGroep. Daarin zien we dan ook een toename van het aantal mantelzorgers die we ondersteunen.

Eind 2022 zijn er inspiratiesessies georganiseerd om ook de 'buitenwereld' mee te laten denken over de uitdagingen waar de zorg voor staat. In deze sessies zijn mantelzorgers, 50+ers en bedrijven bevraagd naar hun visie op de zorg in de toekomst en op welke manier zij een bijdrage zouden willen leveren als het gaat om het te ontwikkelen beleid. Er zijn mooie dingen opgehaald en iedereen heeft aangegeven onderdeel van de community te willen zijn die met ons op pad gaat.

Bijgaand jaarverslag geeft weer, in maat en getal, maar ook in de vorm van verhalen, hoe het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad en Ruggesteun het afgelopen jaar koers hebben gezet naar een toekomst waarin we zoveel mogelijk burgers van Parkstad de ondersteuning kunnen bieden die ze nodig hebben.

Angèle van Kasteren
Manager CIZOP

Jaarrapportage

Mantelzorgers

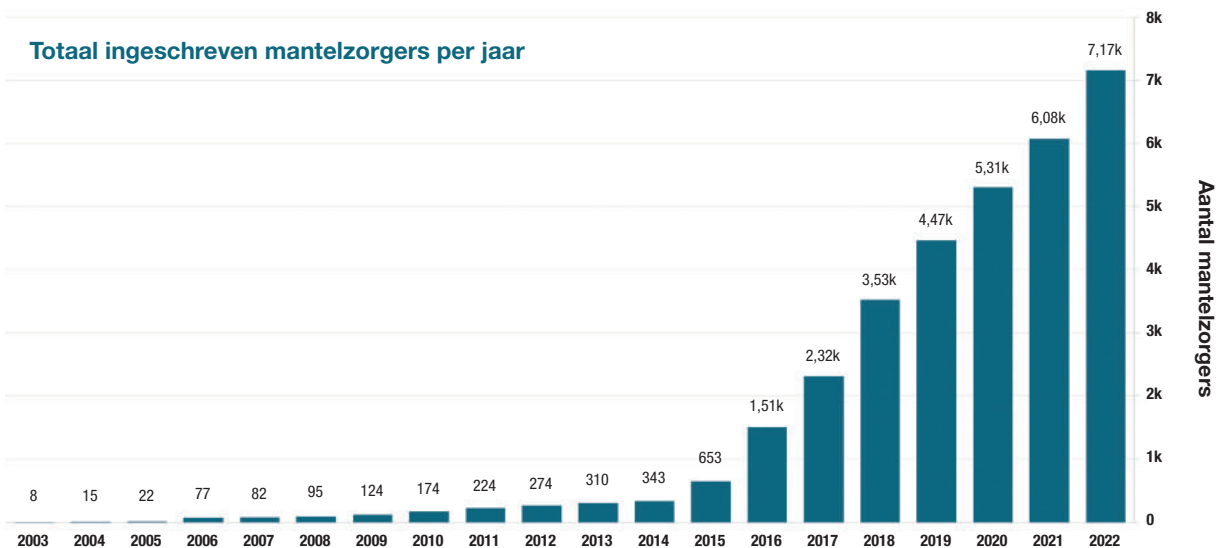
1. Totaal ingeschreven mantelzorgers

Het totaal aantal mantelzorgers dat tot en met 2022 geregistreerd staat als mantelzorger. In 2003 is de start gemaakt met het registreren. Er is te zien dat vanaf 2017 een kleine 1000 nieuwe mantelzorgers zich per jaar inschrijven. Met een uitzondering van 2020, toen waren het ongeveer 700 mantelzorgers.

Totaal uitgeschreven mantelzorgers

Het totaal aantal mantelzorgers dat in 2022 is uitgeschreven waren er 555. Na het sluiten van een dossier worden de gegevens 365 dagen bewaard (AVG richtlijn) alvorens het in zijn geheel wordt verwijderd. Na verwijdering zijn deze gegevens niet meer op te vragen. Om vervuiling van het systeem tegen te gaan ontvangen alle mantelzorgers iedere 5 jaar een nieuw inschrijfformulier. Sturen ze dit ingevuld terug, wordt registratie vernieuwd, ontvangen we geen bericht worden de dossiers gesloten. In de periode rondom het uitbrengen van het kwartaalblad ontvangen we meer afmeldingen van mensen die geen mantelzorger meer zijn.

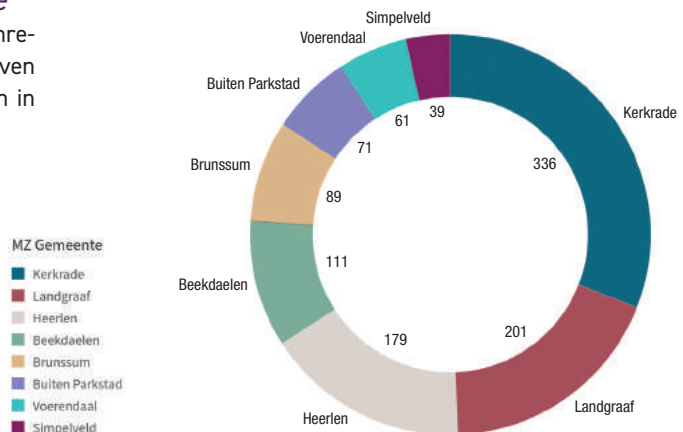
Totaal ingeschreven mantelzorgers per jaar



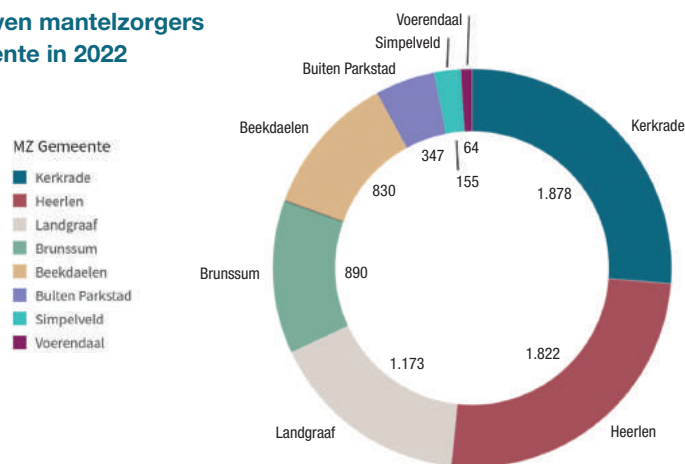
2. Totaal nieuw ingeschreven mantelzorgers in 2022 per gemeente

Per gemeente wordt het totaal aantal nieuw ingeschreven mantelzorgers dat tot op heden nog ingeschreven staat weergegeven. Het aantal mantelzorgers dat zich in hetzelfde jaar weer afmeldt ligt laag.

Verdeling gemeente



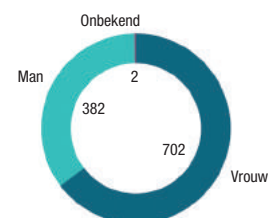
Totaal ingeschreven mantelzorgers per gemeente in 2022



3. Verdeling mantelzorgers naar geslacht

Over het algemeen zijn er in Parkstad meer vrouwen dan mannen die mantelzorg verlenen. Een tweetal mantelzorgers heeft op het inschrijfformulier niet aangegeven tot welke gender ze behoren.

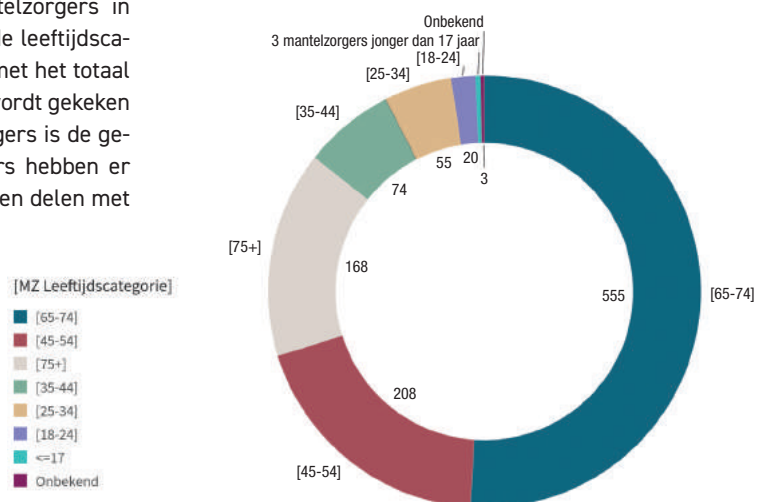
Verdeling man/vrouw



4. Verdeling leeftijdscategorie

Van het aantal nieuw ingeschreven mantelzorgers in 2022 bevindt zich het grootste aandeel in de leeftijdscategorie van 65 – 74 jaar. Dit komt overeen met het totaal aantal ingeschreven mantelzorgers als er wordt gekeken naar leeftijdscategorie. Van drie mantelzorgers is de geboortedatum onbekend, deze mantelzorgers hebben er voor gekozen niet de geboortedatum te willen delen met ons.

Verdeling leeftijdscategorie



Meer aandacht voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met GGZ-problematiek

In 2022 werd een nieuwe collega aangenomen die veel expertise heeft op het gebied van GGZ. We zien in onze regio namelijk een toename van mensen die zorgen voor iemand met (ernstige) GGZ problematiek.

In samenwerking met het familiesprekuur van Mondriaan, Knooppunt informele zorg Westelijke Mijnstreek en Steunpunt Mantelzorg Zuid zijn we bezig geweest om meer bekendheid te geven aan mogelijkheden voor mantelzorgers van naasten met GGZ-problematiek in de regio.

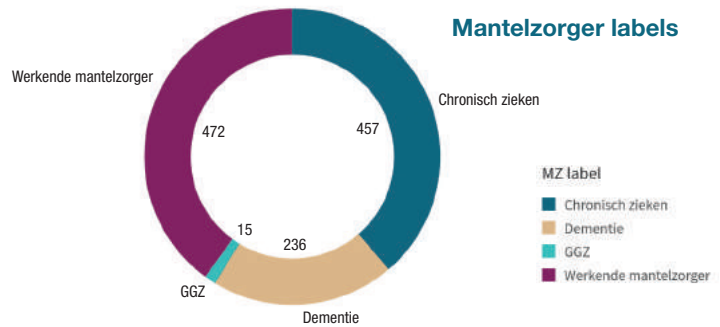
Dit heeft geresulteerd in:

- een themabijeenkomst in Heerlen
- meer bekendheid op wijkniveau door aan te sluiten bij inloop van het Heitje (Standby)
- verbinding met Burgerkracht, de wijkteams van gemeentes en andere GGZ- aanbieders zoals Lionarons en de Levantogroep.

Daarnaast is in 2022 elke ingeschreven mantelzorger die is belast met psychische/ psychiatrische zorg, benaderd met de vraag of het steunpunt iets voor hem of haar kon betekenen. Dit heeft waardevolle gesprekken opgeleverd. Mensen voelden zich gehoord en gezien.

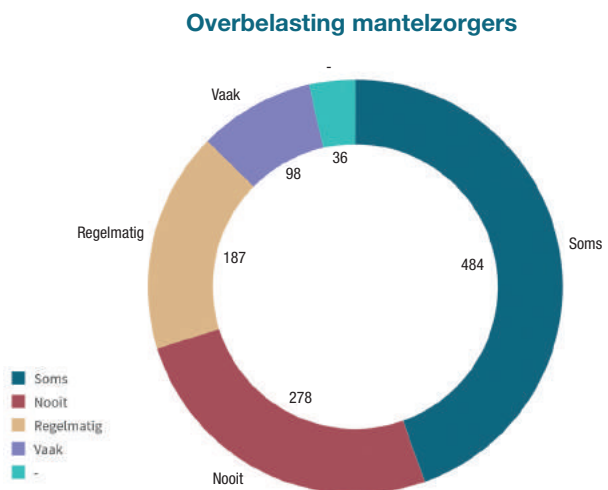
5. Totaal nieuw ingeschreven mantelzorgers in 2022 met bijbehorende labels

Mantelzorgers kunnen meerdere labels hebben.



6. Mate van overbelasting ervaren door mantelzorgers, ingeschreven in 2022

Alle mantelzorgers worden op het inschrijfformulier bevraagd naar de mate van overbelasting. Wanneer er regelmatig of vaak wordt ingevuld neemt een consulent contact op. Daarnaast worden bij de ziektebeelden dementie en GGZ altijd contact opgenomen ongeacht de mate van belasting. 36 mantelzorgers hebben deze vraag niet beantwoord, in het kader van eigen kracht zetten we hier geen standaard actie op.



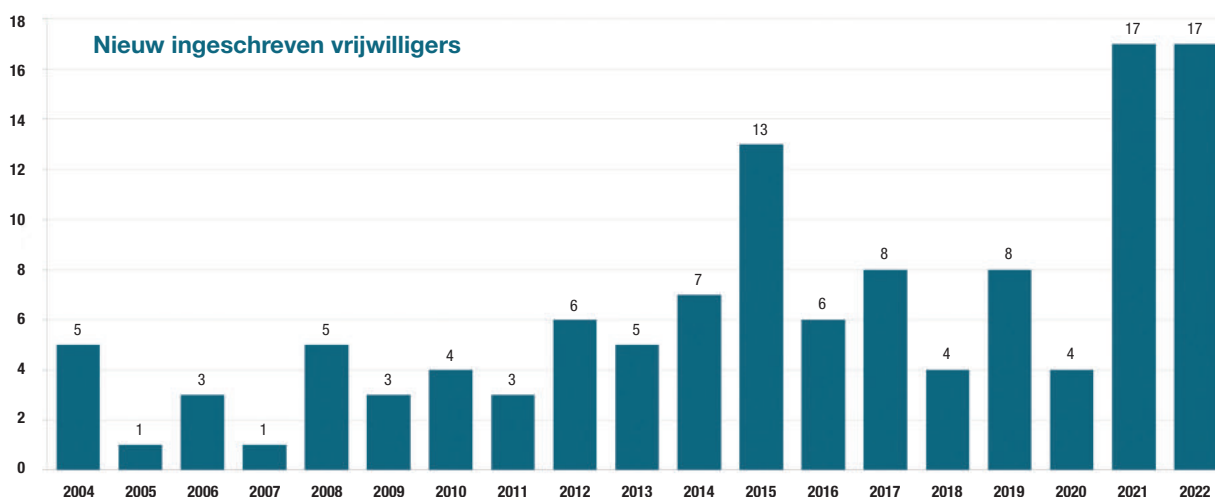
Vrijwilligers

7. Nieuw ingeschreven vrijwilligers

Tot en met 2022 zijn er in totaal 120 vrijwilligers actief binnen Ruggesteun. In de staafdiagram zijn het aantal nieuw ingeschreven vrijwilligers dat tot en met 2022 nog actief is als vrijwilliger weergegeven. Er is geen overzicht van de vrijwilligers waar we in de afgelopen jaren afscheid van hebben genomen. In 2022 hebben we kennisgemaakt met 33 nieuwe vrijwilligers en van deze

groep vrijwilligers hebben er 16 zich weer afgemeld voor het vrijwilligerswerk. Maar hebben we er 17 blijvend kunnen inzetten.

In totaal hebben we in 2022 afscheid genomen van 59 vrijwilligers. Een groot gedeelte hiervan waren vrijwilligers die om persoonlijke redenen al niet meer waren ingezet maar wel nog onderdeel van Ruggesteun waren.

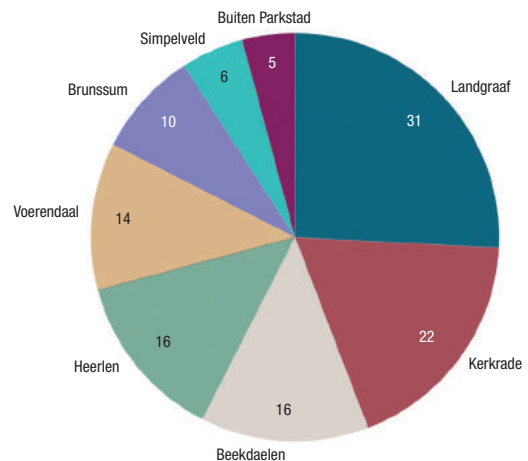


8. Totaal aantal actieve vrijwilligers woonachtig per gemeente

Dit wil niet zeggen dat deze vrijwilligers alleen actief zijn in hun eigen gemeente. Ze worden overstijgend over de gebieden ingezet.

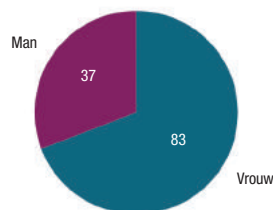


Actieve vrijwilligers per gemeente



9. Totaal aantal actieve vrijwilligers man/vrouw verdeling

Man/vrouw verdeling vrijwilligers



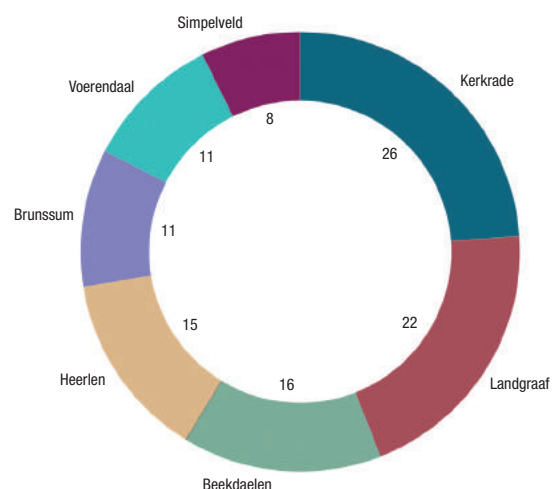
Hulpvragers

10. Totaal aantal hulpvragers gekoppeld aan een vrijwilliger in 2022

Een gedeelte van deze hulpvragen bestaan uit ziekenhuisbegeleidingsvragen. Per ziekenhuisbegeleidingsvraag wordt een vrijwilliger gekoppeld. Deze hulpvragen worden gesloten zodra de ziekenhuisbegeleiding is geweest. Hierdoor wordt een deel van deze hulpvragen niet meegenomen als hulpvragers die gekoppeld zijn aan een vrijwilliger. Daarnaast is er nog een groep hulpvragers die samen met de vrijwilliger, onderling, de begeleiding regelen. Deze hulpvragen krijgen wij niet altijd teruggekoppeld.

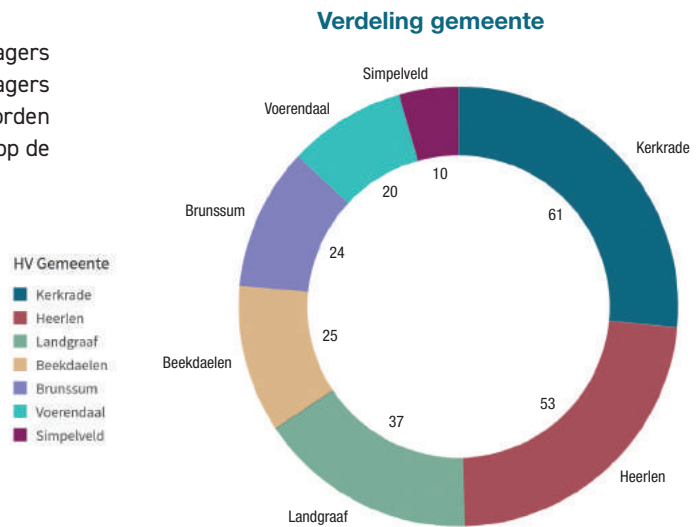


Aantal hulpvragers gekoppeld



11. Totaal aantal actieve hulpvragers in 2022 per gemeente

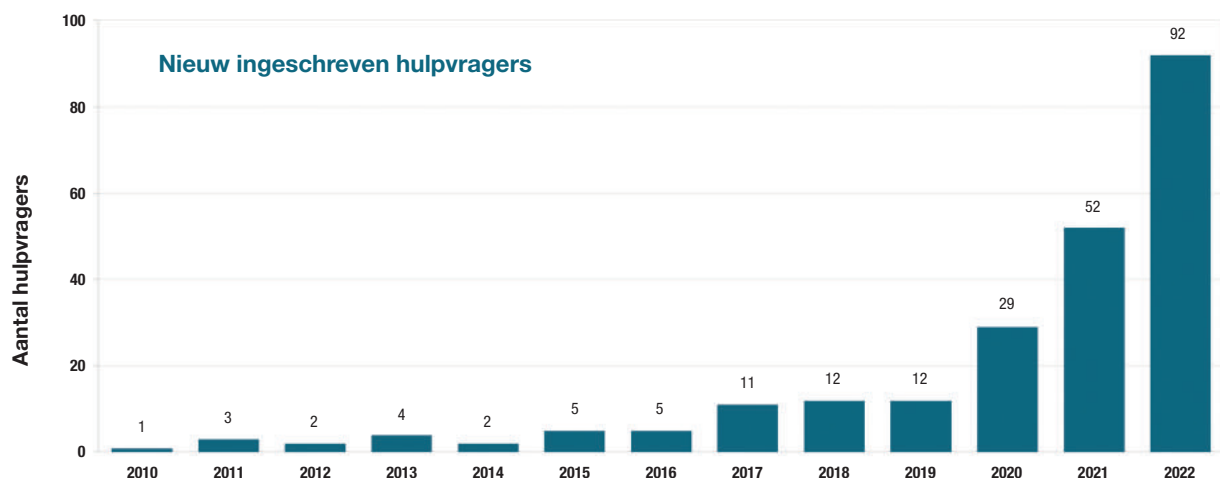
Dit zijn de ingeschreven hulpvragers, de hulpvragers die gekoppeld zijn aan een vrijwilliger, de hulpvragers die ziekenhuisbegeleiding ontvangen, die actief worden doorverwezen naar een externe partner of die nog op de wachtlijst staan.



12. Nieuw ingeschreven hulpvragers

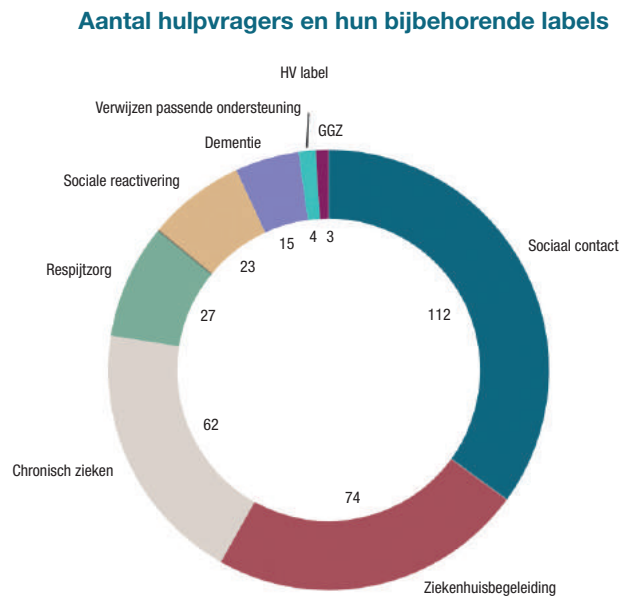
In de staafdiagram zijn het aantal nieuw ingeschreven hulpvragers dat tot en met 2022 nog actief als hulpvragers is weergegeven. Het totaal aantal hulpvragers dat in 2022 is uitgeschreven ligt op 144. Het sluiten van een hulpvragers dossier kan meerdere oorzaken hebben:

- Na intake wordt duidelijk dat er een andere behoefte is, er wordt samen bekeken wat er met de behoefte kan worden gedaan.
- Iemand kan worden toe geleid naar activiteiten in de wijk.
- Tijdens intake wordt duidelijk dat er een netwerk is, samen wordt het netwerk ingezet.
- Na intake wordt duidelijk dat hulpvraag niet past bij ons, denk aan complexiteit, dan wordt deze actief doorverwezen naar een andere organisatie.
- De ondersteuning is niet meer nodig; denk aan overlijden of opname verpleeghuis. Met al deze hulpvragers zijn (meerdere) contact (momenten) geweest. Doordat we dossiers verwijderen kunnen we de cijfers van voorgaande jaren niet ophalen.



13. Hulpvragers en hun bijbehorende labels

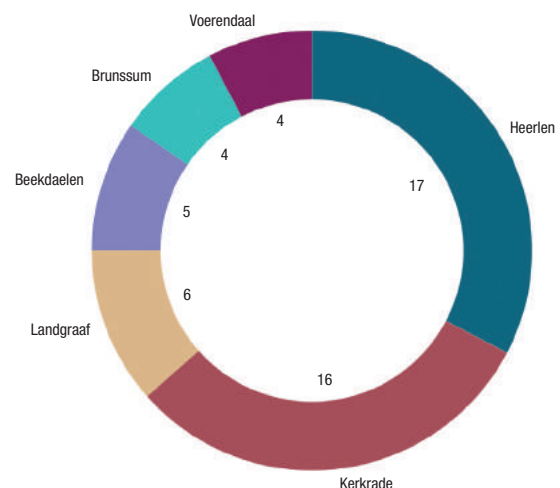
Dit zijn alle hulpvragers die tot en met 2022 actief bij ons in het bestand stonden ingeschreven. Hulpvragers kunnen meerdere labels hebben. Het label 'dementie' is niet consequent aan de hulpvrager toegevoegd omdat dit al gekoppeld wordt aan de betreffende mantelzorger waar hij of zij voor zorgt.



14. Alle ingeschreven hulpvragers met een openstaande hulpvraag in 2022



Aantal actieve hulpvragers per gemeente



Het thema mantelzorg in zorgopleidingen

In het afgelopen jaar zijn er gastlessen geweest bij verschillende zorgopleidingen. Aandacht bij deze gastlessen is vooral gericht op de samenwerking binnen de driehoek zorgvrager, mantelzorger en professional. Het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad heeft inmiddels verschillende methodieken waarmee aan deze gastlessen vorm gegeven wordt. Het mantelzorgspel aan de hand van het SOFA-model belicht alle facet-

ten van deze driehoek, waardoor zinvolle gesprekken ontstaan. Een interview met een mantelzorger tijdens deze gastlessen maakt dat studenten een inkijk krijgen in de belevingswereld van een mantelzorger. Als steunpunt vinden wij het belangrijk dat bij beginnende beroepsbeoefenaren het thema mantelzorg al in een vroeg stadium van de opleiding besproken wordt. Deze gastlessen zijn vooral interactief.

Samenwerking met Platform Mantelzorg Limburg en de steunpunten in omliggende regio's

De steunpunten in Zuid-Limburg hebben in 2022 besloten intensiever te gaan samenwerken. Kennis en ervaring wordt gedeeld op het gebied van specialistische ondersteuning voor werkende mantelzorgers, jonge mantelzorgers en mantelzorgers die zorgen voor iemand met GGZ-problemen. Op die manier kan de efficiëntie verhoogd worden en hoeven niet alle steunpunten zelf te investeren in de ontwikkeling van de expertise. Deze wordt verdeeld en de uitrol verbreed over de drie steunpunten.

Ook met het Platform Mantelzorg Limburg (PML) is de samenwerking geïntensiveerd. In 2022 is er een werkconferentie door PML georganiseerd voor de steunpunten in Limburg en voor de mantelzorgmakelaars om ook in gezamenlijkheid op te halen wie nu welke rol op zich neemt en op welke manier mantelzorgondersteuning regionaal en duurzaam vorm gegeven kan worden in de toekomst. Deze conferentie heeft tevens gezorgd voor kortere lijnen en verbindingen in de regio.

Training voor werkende mantelzorgers binnen Meander

MeanderGroep is een werkgever waar 5000 mensen werken. Er zijn werknemers die naast hun werk ook zorgen voor een gezin, maar daarnaast ook nog mantelzorger zijn, veel ballen die in de lucht moeten worden gehouden.

Samen met de afdeling Meander-coaching is een training georganiseerd: 'Ik zorg voor een ander, hoe zorg ik voor mezelf?' Deze training is een groeps-training waarin genoeg ruimte is voor een persoonlijke vraag. Er wordt stil gestaan bij de thema's: balans draagkracht en draaglast, gebruik maken van je sociale netwerk, zelfzorg, eigen regie, aangeven van grenzen en communicatie met je werkgever. Herkenning en erkenning staan centraal, maar ook handvatten waar men daadwerkelijk verder mee kan. De kracht van deze training zit mede in de verbinding van samenwerking tussen Meander coaching en het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad. Mocht er behoefte zijn aan verdere ondersteuning, dan kan dit afhankelijk van de vraag door een van de beide afdelingen geboden worden.

Verbinding in de regio

Het thema mantelzorg komt op steeds meer beleids- en uitvoeringsagenda's te staan. Daarom verbinden we nog intensiever met de samenwerkingsverbanden in de regio zoals Heerlen Standby, Met Elkaar in Landgraaf en Samen Kracht Brunssum. Binnen MeanderGroep zijn de verwijsstromen vanuit de Gespecialiseerde Thuis Begeleiding, Meander coaching en Meander eXtra (ledenorganisatie) versterkt waardoor we eerder en op basis van preventie mantelzorgers kunnen voorbereiden op een eventuele verzwaring van hun taken.



Activiteiten vrijwilligers Ruggesteun

Voor de vrijwilligers van Ruggesteun zijn, naast de achtwekelijkse wijkbijeenkomsten, twee grotere evenementen georganiseerd. Op 7 juni werd er een dag in Mondo Verde verzorgd waarbij naast een bezoek aan het park, informatie werd opgehaald over het verleden, het heden en de toekomst van vrijwilligerswerk bij Ruggesteun. Dit werd gedaan in de vorm van interactieve workshops. De opgehaalde informatie heeft

bijgedragen aan de brainstorm over de toekomst van Ruggesteun en in welke vorm deze diensten duurzaam georganiseerd kunnen blijven worden.

Op 19 december werd de jaarlijkse Kerstbrunch bij van der Valk georganiseerd als dank voor de inzet van eenieder. De jubilarissen werden in het zonnetje gezet en er is genoten van het samenzijn, iets dat na drie jaar corona, weer heel vertrouwd voelde.

Presentaties 2022

- Presentatie aan de vrouwenbond Brunssum.
- Parkstad : Gastlessen Gilde opleidingen examenkandidaten verzorgenden-IG en verpleegkundigen.
- Jaarbijeenkomst Dialoog met de samenleving Zuyderland Heerlen over thema mantelzorg
- Workshop vrijwilligers gemeente Voerendaal over mantelzorgondersteuning en Ruggesteun.
- Gastlessen op beroepscollege Holz Kerkrade
- Workshop MEE 'grenzen aangeven'
- Workshop dementie 1 dagdeel
- Lezing consulenten sociaal domein Voerendaal: wat doet een mantelzorgconsulent?
- Training werkende mantelzorgers drie bijeenkomsten MeanderGroep
- Dag van de Mantelzorg voor de regio Parkstad 2 bijeenkomsten
- Dag van de mantelzorg Beekdaalen 3 bijeenkomsten
- Dag van de mantelzorg werkende mantelzorgers MeanderGroep
- Voerendaal: lezing 'afstand nabijheid in het vrijwilligerswerk'
- Twee gastlessen Simpelveld
- Presentatie over mantelzorg Alzheimer café Heerlen
- Gastlessen zijinstromers Hybride zorgopleiding Vista college
- Gastspreker webinar 'Zin in mantelzorg' Limburgs centrum voor Levensvragen.



Jonge mantelzorgers

Cijfers wijzen uit dat ongeveer een kwart van de kinderen en jongeren in de leeftijd tot 25 jaar, te maken hebben met de zorg en/of ondersteuning voor iemand in hun directe omgeving. Veelal is dit een gezinslid, een familielid of iemand anders uit hun eigen sociale netwerk waar zij een band mee hebben. Zij zorgen voor iemand met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid of bijvoorbeeld een versla-

ving. Naast de individuele begeleiding aan jonge mantelzorgers hebben we in 2022 o.a. in samenwerking met welzijnsorganisatie Impuls gastlessen gegeven op basisscholen in Parkstad. Vanuit het regionale samenwerkingsverband, gevormd door de steunpunten voor mantelzorgers, wordt gewerkt aan een opvolging van het in 2021 georganiseerde Webinar voor jonge mantelzorgers, in de vorm van een product voor leerkrachten.

Wijkbijeenkomsten

Ieder jaar worden er zes wijkbijeenkomsten voor vrijwilligers georganiseerd, als er twee wijkbijeenkomsten binnen een kwartaal vallen wordt het aantal aanwezige vrijwilligers bij elkaar opgeteld.

Vrijwilligers wijkbijeenkomsten	Q1	Q2	Q3	Q4	Totaal
Beekdaelen	6	13	15	11	45
Brunssum	11	7	6	13	37
Heerlen	2	4	4	14	24
Kerkrade	12	15	12	29	68
Landgraaf	11	16	10	32	69
Simpelveld	10	4	5	10	29
Voerendaal	10	8	9	16	43

Bijeenkomsten/ cursussen voor mantelzorgers en vrijwilligers

De cursus dementie is in de loop van het jaar omgebouwd naar 4 bijeenkomsten in plaats van 6. Hierdoor is de invulling deels veranderd. Dit is mede naar aanleiding van de evaluaties met de mantelzorgers aangepast.

Bijeenkomst cursus	Datum	Aantal deelnemers
Cursus dementie dag voorjaar	22-02-2022, 6 bijeenkomsten	8
Cursus dementie avond voorjaar	17-03-2022, na 3 bijeenkomsten geannuleerd i.v.m. terugloop deelnemers.	5
Gespreksgroepen Kerkrade	2 ^{de} donderdag van de maand	
Gespreksgroepen Landgraaf	1 ^{ste} maandag van de maand	
Uitstapje vrijwilligers Mondo Verde	07-06-2022	41
Dementiecursus Terwinselen	22-08-2022, 6 bijeenkomsten	7
Cursus dementie dag najaar	07-09-2022, 4 bijeenkomsten	7
Themabijeenkomst: Psychische problemen	26-09-2022	19
Dementiecursus Voerendaal	06-10-2022, 4 bijeenkomsten	8
Themabijeenkomst: Voorbij de zorg en dan	18-10-2022	0 geannuleerd
Eindejaarsviering vrijwilligers	19-12-2022	68
Themabijeenkomst: kun jij de weg vinden in het zorglandschap?	20-12-2022	0 geannuleerd

Mantelzorgmakelaar gestart

Als mantelzorgers worden geconfronteerd met de zorg en ondersteuning van een dierbare, krijgen ze ook te maken met de complexe zorgwereld en de daarbij behorende wet- en regelgeving. Er komen een heleboel regeltaken op het gebied van wonen, welzijn, zorg, financiën en arbeid op het bord van de mantelzorger te

liggen. Taken die ze veelal combineren met een gezinsleven en/of werk. Een heel bord vol! Ter ondersteuning van deze regeltaken, waarbij wet- en regelgeving de basis vormen, voegen wij de expertise van de Mantelzorgmakelaar aan het team toe. In mei 2022 is om die reden een medewerker van het CIZOP gestart met de Post-HBO opleiding Mantelzorgmakelaar.

Het team van Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad en Ruggesteun



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

