



**Mantelzorg  
Vrijwillige Thuishulp  
Arnhem**

Stedelijk Steunpunt Mantelzorg  
En Vrijwillige Thuishulp

Jaarverslag 2022

## VOORWOORD

Begin 2022 kreeg Nederland Covid-19 steeds beter onder controle en konden de maatregelen worden afgeschaald. Voor onze Stichting Mantelzorg en Vrijwillige Thuishulp betekende dit dat de ondersteuning van mantelzorgers - samen met de professionals in de stad - ook weer in fysieke vorm gestalte kon krijgen.

De specifieke aandacht van de Arnhemse gemeenteraad voor de situatie van mantelzorgers (motie 'Ook mantelzorg vraagt zorg') en de extra - incidentele - gelden vanuit het Rijk voor versterking van het sociaal domein (de zgn. Blokhuisgelden) hebben geleid tot diverse resultaten, die in dit jaarverslag nader worden toegelicht. Het reguliere contact met de gemeente en met de vele collega-organisaties hebben we ook dit jaar als zeer positief en constructief ervaren. We namen afscheid van wethouder Martien Louwers, die vier jaar enthousiast en zeer betrokken was bij de voortdurende ontwikkeling van mantelzorgondersteuning in Arnhem. De eerste contacten met de nieuwe portefeuillehouder Mark Lauriks laten zien dat die betrokkenheid van het Arnhems stadsbestuur wordt gecontinueerd.

Het jaar 2022 werd afgesloten met twee hoogtepunten:

Heel speciaal en zeer verdiend was de toekenning van de Stadsprijs voor Vrijwilligerswerk 2022 aan de vrijwilligers van onze Thuishulp en

Het realiseren van "samenwonen" van de staf van SWOA en het MVT-team op de locatie De Petersborg. Dit zal in 2023 - naast efficiency- ook leiden tot een (nog) hechtere samenwerking tussen beide organisaties.

In 2023 viert MVT haar 25-jarig bestaan.

Sinds de oprichting van het Meldpunt Vrijwillige Thuishulp in 1998 is er veel veranderd. MVT groeide mee met de ontwikkelingen in de samenleving en werd Stichting Mantelzorg en Vrijwillige Thuishulp.

De noodzaak om aandacht te schenken aan ondersteuning van mantelzorgers én hulpvragers blijft groot. Gelukkig wordt steeds meer duidelijk dat de gewenste "zelfredzaamheid" van burgers valt en staat met de blijvende inzet van mantelzorgers en vrijwilligers.

Het bestuur van MVT Arnhem spreekt zeer veel waardering uit voor al onze medewerkers en vrijwilligers die ook dit jaar weer klaar stonden om de Arnhemse mantelzorgers te ondersteunen.

Namens het bestuur van MVT Arnhem,  
Anke Lunenberg, voorzitter  
Henk Kroon, directeur

## INHOUDSOPGAVE

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| VOORWOORD .....                                             | 2  |
| INHOUDSOPGAVE .....                                         | 3  |
| 1. INLEIDING .....                                          | 4  |
| 2. VERANTWOORDING.....                                      | 5  |
| 2.1. Steunpunt/expertisecentrum mantelzorg .....            | 5  |
| 2.1.1. Ondersteuning professionals .....                    | 5  |
| 2.1.2. Mantelzorgakkoord .....                              | 6  |
| 2.1.3. Monitoring: Maatschappelijke impact (outcome) .....  | 7  |
| 2.2. Ondersteunen mantelzorgers .....                       | 8  |
| 2.2.1. Ondersteuning mantelzorgers.....                     | 8  |
| 2.2.2. Respijtwijzer “Mantelzorgpauze” .....                | 9  |
| 2.2.3. Verspreiden Nieuwsbrief en flyers.....               | 9  |
| 2.3. Verstrekken informatie over mantelzorg .....           | 10 |
| 2.3.1. Website/Social media .....                           | 10 |
| 2.3.2. Voorlichting bij maatschappelijke organisaties.....  | 10 |
| 2.3.3. Filmpjes .....                                       | 10 |
| 2.4. Waardering mantelzorgers.....                          | 10 |
| 2.4.1. Week van de Mantelzorg 2022.....                     | 10 |
| 2.4.2. Mantelzorgcompliment Arnhem (MCA).....               | 11 |
| 2.5. Doelgroep specifieke activiteiten .....                | 11 |
| 2.5.1. Mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond..... | 11 |
| 2.5.2. Jonge mantelzorgers.....                             | 12 |
| 2.5.3. Mantelzorg & Dementie .....                          | 14 |
| 2.5.4. Mantelzorg en GGZ.....                               | 15 |
| 2.6. Vrijwillige Thuishulp .....                            | 16 |
| 2.6.1. Activiteiten door MVT Arnhem vrijwilligers .....     | 16 |
| 3. INTERNE ORGANISATIE .....                                | 18 |
| BIJLAGE 1: URENINZET MVT 2022 .....                         | 19 |
| BIJLAGE 2: PRESTATIES MVT 2022 .....                        | 20 |
| BIJLAGE 3: VRIJWILLIGE THUISHULP 2022.....                  | 21 |
| BIJLAGE 4: SIGNAALBERICHT - Mantelzorg in coronatijd .....  | 22 |

## 1. INLEIDING

De Stichting Mantelzorg en Vrijwillige Thuishulp Arnhem voert haar taken uit in het kader van de Wmo, met als missie het versterken van de positie van Arnhemse mantelzorgers en hun zorgvragers.

MVT Arnhem zet stadsbreed in op:

- Versterken** Het verbeteren van het klimaat en de ondersteunende voorzieningen voor de Arnhemse mantelzorger en de zorgvrijwilliger.
- Verbinden** Het vormgeven van het lokale en wijkgerichte samenspel tussen zorgvrager, informele en formele zorgverleners en (zorg-) organisaties.
- Vinden** Het identificeren van burgers die informele zorg verlenen en organisaties die hierin een rol kunnen spelen. En het in kaart brengen van hun behoeften (vraaggericht) en nieuwe ontwikkelingen.
- Verlichten** Het preventief en op maat (laten) ondersteunen van mantelzorgers en zorgvrijwilligers.

MVT Arnhem volgt het gemeentelijk beleid, dat uitgaat van:

- Het versterken van eigen kracht en het zelf-organiserend vermogen van Arnhemse hulpvragers. Het ontwikkelen en versterken van informele netwerken rond hulpvragers.
- Gebiedsgericht werken, waarbij het welzijnsaanbod wordt afgestemd op de behoeften van inwoners in de acht wijken. Wijkteams en Teams Leefomgeving fungeren als 1e aanspreekpunt voor behoeften en (hulp-)vragen op wijkniveau.
- MVT Arnhem zet zich in voor de ontwikkeling en implementatie van het Arnhems Mantelzorg Akkoord, en is daarin het expertisecentrum dat voor zowel professionals als mantelzorgers de spin in het web van mantelzorgondersteuning is.

## 2. VERANTWOORDING

De indeling van ons jaarverslag is gebaseerd op de activiteiten die zijn omschreven in de beschikking van de gemeente Arnhem d.d. 29 april 2022, te weten:

### 2.1. Steunpunt/expertisecentrum mantelzorg

#### 2.1.1. Ondersteuning professionals

MVT Arnhem werkte nauw samen met partners in de stad, zoals SWOA, Rijnstad, St. Alzheimer, NDAO, Sociale Wijkteams en Teams Leefomgeving en wijk- en buurtorganisaties en met diverse Thuiszorgorganisaties. MVT Arnhem ondersteunde de wijkteams - als voorliggende voorziening - door praktisch advies en informatie te geven, vragen uit het werkveld te bundelen en onderzoek te doen naar onderwerpen als eigen bijdrage, respijtzorg enz. En door op maat kennis over te dragen over het signaleren van mantelzorgbehoefte en de manier om dit bespreekbaar maken. Elke wijk heeft een eigen MVT Arnhem contactpersoon. In 2022 hebben professionals MVT Arnhem 314 geconsulteerd.

#### **Workshop voor professionals: 'Samenwerken met mantelzorgers: waarom en hoe?'**

Bijna iedere zorgvrager heeft een mantelzorger. De aandacht van de professionals richt zich vooral op de zorgvrager. Door ook de mantelzorger als waardevolle zorgpartner te (h)erkennen, ontstaat er een effectieve zorgdriehoek. Sterke informele zorg, vraagt minder professionele zorg. MVT heeft in 2022 de workshop 'Samenwerken met mantelzorgers: waarom en hoe?' ontwikkeld en aangeboden aan zorgprofessionals in Arnhem. De workshop kan zowel online als fysiek gevolgd worden. In 2022 hebben er 4 workshops plaatsgevonden voor totaal 47 professionals.

#### **Train-de-trainer workshops BordjeVol**

BordjeVol is een procestool waarmee de balans tussen draagkracht en draaglast van een mantelzorger op een speelse manier inzichtelijk gemaakt kan worden. In 2022 zijn er 2 workshops afgenomen door totaal 9 professionals. Daarnaast is er 1 vliegreunsessie BordjeVol georganiseerd als extra oefensessie met deze tool voor 3 professionals.

#### **Lokale Alliantie Veilig Ouder worden (LAVOW)**

MVT Arnhem is lid van de Lokale Alliantie Veilig Ouder Worden (LAVOW). Een netwerk van ca 10 organisaties en bedrijven in Arnhem die een bijdrage willen leveren aan het terugdringen van diverse vormen van ouderenmishandeling. Mantelzorgers kunnen zowel dader als slachtoffer zijn van ouderenmishandeling. In 2022 heeft MVT twee casuïstiekbesprekingen gevoerd waarbij vanuit verschillende beroepsgroepen (politie, banken, bewindvoerders, huisartsen, zorg- en welzijnsorganisaties) de mogelijke aanpak wordt besproken. In 2023 wordt actieve samenwerking met Veilig Thuis gezocht. LAVOW verzorgt jaarlijks een aantal berichten vanuit de diverse disciplines waarin aandacht gevaagd wordt voor ouderenmishandeling. MVT verzorgde in 2022 een column over het signaleren en voorkomen van overbelaste mantelzorg.

## Mantelzorg info in OZO verbindzorg

In Arnhem werkt OnzeHuisartsen met het digitale communicatieplatform OZOverbindzorg. De mantelzorger is de centrale persoon in dit systeem waar alle betrokken zorgpartijen bij elkaar komen. Ondertussen gebruiken veel Arnhemse mantelzorgers dit systeem. MVT heeft input geleverd voor de mantelzorginformatie op het platform.

## OnzeHuisartsen

OnzeHuisartsen is een belangrijke partner voor ons in Arnhem. Via hen bereiken we de POH-ers in Arnhem. Regelmatig leveren we informatie over mantelzorgondersteuning voor in hun nieuwsbrieven. In 2023 komt staat het onderwerp op de centrale POH-dag via een workshop. MVT zet zich in voor verankering van het thema mantelzorg in de Academie van OnzeHuisartsen.

## Golden Moves van Introdans

MVT werkt, samen met SWOA, mee aan het project Golden Moves van Introdans. Mantelzorgers en zorgvragers ontspannen samen door middel van - door Introdans begeleidde - dans.

In november en december 2022 hebben we de PR hiervoor opgepakt via het verspreiden van flyers, berichten in de wijkkranten en op social media. De uitvoering van het project is in februari en maart 2023.

### 2.1.2. Mantelzorgakkoord

Het Arnhems Mantelzorgakkoord sluit aan bij de landelijke visie op een mantelzorgvriendelijke gemeente (van oa. Ministerie van VWS, VNG, en MantelzorgNL). In Arnhem willen we dat:

- De mantelzorger zich gehoord en gesteund voelt
- De mantelzorger zich beter bewust is van eigen rol, grenzen en ondersteuningsmogelijkheden
- De mantelzorger eenduidige informatie ontvangt en minder regeldruk ervaart
- De mantelzorger beter weet waar en bij wie ondersteuning te vinden is
- De mantelzorger ondersteuning krijgt die goed aansluit bij de vraag
- De werkende mantelzorger goed advies en begeleiding krijgt op de werkvloer
- De mantelzorger een goede balans ervaart tussen draagkracht en draaglast.

Het plan is gebaseerd op een enthousiaste voorhoede in de organisaties, de Gideon aanpak. En laat zich samenvatten in het creëren van een veranderbeweging waarbij organisaties in hun eigen tempo kunnen groeien naar mantelzorgvriendelijk, kunnen leren van elkaars ervaringen op weg hier naartoe (in een oordeelvrije en open leeromgeving) en elkaar inspireren. En waarin de mantelzorger in het proces een belangrijke plaats inneemt ('niet over ons zonder ons'-principe) om organisaties te spiegelen, hun ideeën en ervaringen te delen, en te toetsen of de veranderingen voldoende gerealiseerd zijn om de doelstellingen van het Akkoord te behalen.



Eind 2022 zien we dat een aantal organisaties actief heeft ingezet op mantelzorgbeleid, wat zichtbare resultaten oplevert. Tegelijkertijd moeten we ook constateren dat er organisaties zijn, waar de aanpak van mantelzorgbeleid stagneert. De redenen hiervoor zijn divers, het effect van de corona-pandemie én de personeelstekorten in de zorg spelen hierbij zeker een rol evenals de "wisseling van de wacht" binnen het College van B&W en de gemeenteraad na de gemeenteraadsverkiezingen in maart 2022. Het ontbreekt de partners geenszins aan intentie, wél aan tijd en formatie.

In april 2022 is een goed bezochte Mantelzorgakkoordbijeenkomst gehouden, waarbij enkele partners hun resultaten presenteerden en waar we 2 nieuwe partners konden verwelkomen. Eind 2022 zijn in totaal 29 partners aangesloten bij het Akkoord. MVT Arnhem hoopt dat de bespreking van de resultaten van de motie "Ook Mantelzorg vraagt Zorg" in 2023 leidt tot een nieuwe impuls.

### 2.1.3. Monitoring: Maatschappelijke impact (outcome)

Wat is de maatschappelijke impact van de dienstverlening van MVT (outcome)?

Er zijn geen betrouwbare indicatoren beschikbaar die de maatschappelijke bijdrage kunnen meten van individuele welzijnsorganisaties. MVT Arnhem participeert vanaf 2020 samen met Rijnstad in een Actieleertraject van de HAN dat tot doel heeft om effectindicatoren te ontwikkelen bij de ondersteuning van jonge mantelzorgers. Tot op heden heeft dit nog geen concrete resultaten opgeleverd. Aan de gemeente is de vraag voorgelegd of zij een bijdrage wil leveren aan continuering van het traject. Bij het ontbreken van effectindicatoren passen wij de methodiek van 'storytelling' toe om een beeld te krijgen van de impact van onze dienstverlening op de doelgroep. Zo bevragen wij met enige regelmaat deelnemers aan onze bijeenkomsten naar de impact die de kennisoverdracht heeft gehad op hun leven als mantelzorger. Dezelfde methodiek passen we toe voor onze Gideonsaanpak waarbij we organisaties in zorg en welzijn aanzetten tot meer mantelzorgvriendelijkheid in beleid en werkwijzen.

In dit jaarverslag is een aantal quotes van professionals en mantelzorgers over hun ervaring met onze activiteiten opgenomen.

Dé mantelzorger bestaat niet, maar toch wil MVT Arnhem graag peilen wat mantelzorgers graag aan ondersteuning zouden willen van het lokale steunpunt. We gebruiken hiervoor verschillende middelen. Uiteraard de feedback van mantelzorgers die contact met ons hebben gehad, bijvoorbeeld door een evaluatieformulier na een training, ons mantelzorgpanel en gesprekken die we met de mantelzorgers voeren. Ook ontvangen we feedback vanuit onze Akkoordpartners. Omdat we ons realiseren dat we hiermee maar een beperkte doelgroep bereiken, namelijk die mantelzorgers die weten dat ze mantelzorger zijn én de weg naar ondersteuning hebben gevonden, maken we ook gebruik van landelijke kennis. Voorbeelden hiervan zijn de collegiale contacten met andere steunpunten en het panel van mantelzorg.nl. Daarnaast worden jaarlijks diverse landelijke onderzoeken gepresenteerd op het gebied van mantelzorg. MVT Arnhem volgt al deze bronnen en vertaalt ze waar mogelijk naar onze eigen Arnhemse situatie.

We signaleren dat er landelijke interesse is voor de Arnhemse aanpak van mantelzorgondersteuning. Vooral in de veranderende rol die MVT als 'stedelijk steunpunt mantelzorg' vervult: van 1-op-1 ondersteuning aan mantelzorgers naar bewustwording en advisering hoe organisaties in zorg & welzijn een passende rol kunnen pakken bij de ondersteuning van en samenwerking met mantelzorgers. Het



besef dat steunpunten mantelzorg ook gebruik kunnen maken van de inzet van organisaties die rechtstreeks met de mantelzorgers te maken hebben als partner van een cliënt of werknemer heeft interesse van organisaties als Mantelzorg.nl en Ecorys en gemeenten (steunpunt of gemeente zelf) als Ermelo, Harderwijk, Enschede, Doesburg en Best. Met deze organisaties en gemeenten delen we onze ervaringen in de Akkoord aanpak en de expertisecentrum-gedachte.

### **Mantelzorgpanel/signaleringsbericht**

Eind 2021 heeft MVT een mantelzorgpanel opgezet waaraan 40 mantelzorgers uit diverse groepen deelnemen. In 2022 zijn we gestart met het stellen van (digitale) vragen aan de panelleden. De eerste enquête met betrekking tot welzijn, behoeften en zorgen leverde geen vernieuwende informatie op. Het bevestigde onze kennis dat mantelzorgers vooral behoefte hebben aan her- en erkenning, luisterend oor en (praktische) ondersteuning. Na de zomer is een enquête gemaakd over de Corona-tijd. De resultaten zijn verwerkt in een MVT signaalbericht wat met de beleidsmedewerker van gemeente Arnhem besproken is (zie bijlage 4). MVT is voornemens in 2023 maximaal 4x per jaar de panelleden een themagerichte enquête te sturen, om zo gericht ervaringen en behoeften van mantelzorgers te kunnen signaleren.

## **2.2. Ondersteunen mantelzorgers**

### **2.2.1. Ondersteuning mantelzorgers**

In 2022 zijn 88 nieuwe mantelzorgers - die het mantelzorgcompliment digitaal hebben aangevraagd via de gemeente - gebeld en bij MVT ingeschreven.

MVT heeft 715 telefonisch advies gegeven en/of ondersteuning geboden aan mantelzorgers en zes mantelzorgcafés georganiseerd waar 23 deelnemers zijn geweest. Thema's van de mantelzorgcafés waren: respijt, wat doe je allemaal en niet aangeboren hersenletsel (NAH) in samenwerking met Siza. Tijdens de mantelzorgcafés en Psy salon's is er kunst tentoongesteld wat gemaakt is door de deelnemers van dagactiviteitencentrum de aandacht. Deze kunstwerken mochten acht mantelzorgers meenemen als cadeau voor de zorg die zij geven.

De cursus "zorgen voor een ander begint bij jezelf" werd in 2022 één keer georganiseerd voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met een GGZ-, NAH-, of dementie-aandoening door ProPersona Connect met negen deelnemers. In 2022 werd 10 maal gewandeld, onder begeleiding van een vrijwilliger, met in totaal 41 deelnemers.



Quotes





*"Fijn om met lotgenoten ervaringen uit te kunnen wisselen. Elkaar te ontmoeten en zorgen te kunnen delen"*

*"Bijeenkomst vond ik leuk, interessant, leerzaam en nuttig. Er zouden veel meer mensen gebruik van moeten maken"*

*"Ik heb informatie gekregen over vakantiemogelijkheden voor mensen met dementie en de mantelzorgers en weet nu hoe ik een vakantiepauze kan regelen en aanvragen"*

Quote Psy salon:

*"Ik heb meer inzicht gekregen in het gedrag van mijn kleinkind, kan er beter mee omgaan en zijn gedrag beter duiden"*

### 2.2.2. Respijtwijzer "Mantelzorgpauze"

MVT Arnhem beheert de respijtwijzer [www.mantelzorgpauze.nl](http://www.mantelzorgpauze.nl) en zorgt dat deze actueel is en blijft. De digitale respijtwijzer is in februari 2021 gelanceerd en in 2022 volop gebruikt. De respijtwijzer heeft 'zelfredzaamheid' tot doel. De site is bedoeld voor mantelzorgers en hulpvragers en is gebruiksvriendelijk, duidelijk, overzichtelijk en actueel. Bezoekers kunnen zelfstandig de website bekijken, aanbod selecteren op maat en zelf een aanvraag indienen. Op de website staan 180 verschillende aanbieders. In 2022 hebben 1618 bezoekers gebruikt gemaakt van de Respijtwijzer/Mantelzorgpauze. In totaal bezochten zij 23.747 pagina's.

De Sociale Wijkteams kunnen tevens met een inlogcode zien welke aanbieders door de Gemeente Arnhem gecontracteerd zijn, het respijtaanbod Wmo. Er zijn 21 nieuwe inlogcodes verstrekt in 2022 aan de wijkteams, zodat het totaal nu uitkomt op 63 verstrekte inlogcodes. In 2022 zijn zes digitale webinars gegeven aan 56 professionals over de werking en inhoud van de respijtwijzer. Daarnaast zijn twee in-house trainingen gegeven aan medewerkers van SWOA met een bereik van 14 medewerkers. In totaal zijn 70 professionals opgeleid.



### 2.2.3. Verspreiden Nieuwsbrief en flyers

In 2022 heeft MVT 13 digitale nieuwsbrieven verspreid onder 2643 abonnees, waarvan 1996 mantelzorgers en 647 professionals. Om zoveel mogelijk mantelzorgers te bereiken zijn onze flyers beschikbaar in diverse talen. Naast de Nederlandse versie kunnen professionals ook informatie verstrekken in het Engels, Turks, Arabisch en Perzisch. Hier wordt door 22 professionele organisaties gebruik van gemaakt.

## 2.3. Verstrekken informatie over mantelzorg

### 2.3.1. Website/Social media

De MVT website trok in 2022: 5.758 bezoekers. Zij bezochten 23.747 pagina's.

Naast het mantelzorgcompliment en de activiteiten in de Week van de mantelzorg zijn onze startpagina's per thema de best bekeken pagina's.

In februari, maart en juni zijn filmpjes en inspiratieverhalen getoond op zowel sociale media als op de website mantelzorgpauze.nl van 27 verschillende respijtaanbieders, voor o.a. mantelzorgers voor bijzondere kinderen en dementerenden.

In de week van de jonge mantelzorger zijn ontspannende activiteiten geplaatst voor jonge mantelzorgers en is voor hen een speciaal tabblad met inspiratieverhalen gemaakt op sociale media en op de respijtwijzer.

Het aantal volgers van de overige social media die MVT inzet groeit gestaag: Facebook kent 682 volgers, Instagram 364, Twitter 319 en LinkedIn heeft 347 volgers.

### 2.3.2. Voorlichting bij maatschappelijke organisaties

Via de Afghaanse sleutelpersonen is in het najaar in de moskee Stichting Nasrat in Malburgen voorlichting gegeven over mantelzorg aan 50 mannen en 13 vrouwen.

In 2023 zullen de sleutelpersonen hun werkzaamheden uitbreiden.

### 2.3.3. Filmpjes

Met inzet van de zgn. Blokhuisgelden kon MVT in 2022 een aantal filmpjes maken, waarin aandacht wordt gevraagd voor specifieke doelgroepen. Arnhemse mantelzorgers én betrokken professionals spelen de hoofdrol in deze filmpjes, die op social media regelmatig worden ingezet. De filmpjes worden eveneens gebruikt bij voorlichtingsbijeenkomsten. Daarnaast worden de filmpjes met enige regelmaat getoond bij een aantal organisaties op hun informatieschermen voor bezoekers.

## 2.4. Waardering mantelzorgers

### 2.4.1. Week van de Mantelzorg 2022

In de Week van de Mantelzorg heeft MVT drie activiteiten aangeboden. Van het verwen-chocoladepakket kon de mantelzorger thuis, samen met de hulpvrager een feestje maken. Tijdens de coronaperiode werd duidelijk dat een groep mantelzorgers graag kiest voor deze vorm, terwijl een andere groep zich verheugde op 'er even uit zijn'. Daarvoor kon men gebruik maken van de filmvoorstelling The Peanut Butter Falcon in Pathé of een rondleiding door het recent heropende Museum Arnhem.

Het aanbod van de diverse activiteiten viel in de smaak bij de 596 deelnemende mantelzorgers. MVT mocht in 2022 wederom een financiële bijdrage voor de Week van de Mantelzorg ontvangen van de Dullertsstichting en Stichting Vitanos en SWOA zorgden voor de bezorging van de chocoladepakketten.



#### 2.4.2. Mantelzorgcompliment Arnhem (MCA)

Evenals voorgaande jaren heeft MVT Arnhem Arnhemmers ondersteund bij het aanvragen van het mantelzorgcompliment. In 2022 werd 487 maal beroep gedaan op deze ondersteuning.

### 2.5. Doelgroep specifieke activiteiten

#### 2.5.1. Mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond

- Op de website van MVT Arnhem wordt specifiek informatie gegeven over de invulling en beleving van mantelzorg binnen verschillende culturen. Daarnaast bevat onze site praktische informatie en links naar andere nuttige websites en flyers in verschillende talen zoals Turks, Arabisch en Perzisch. Bij deze groep mantelzorgers richten we ons met name op vrouwen omdat zij veelal de verzorgende taak hebben binnen de familie en hierdoor vaker overbelast zijn in hun mantelzorg taken.
- MVT heeft een Appgroep van mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond, waarin in actuele info wordt doorgegeven.
- Bij de bestaande Turkse vrouwen groep in de wijk Klarendal, is tweemaal voorlichting gegeven over mantelzorgondersteuning. Hier waren 30 vrouwen aanwezig.
- MVT Arnhem heeft in 2022 in totaal 11 fysieke theesalons gerealiseerd voor 97 deelnemers. Naast het belangrijke lotgenotencontact (uitwisselen van ervaringen) hebben gastsprekers van Formupgrade en stichting Alzheimer informatie verstrekt. Onderwerpen die tijdens de theesalon zijn besproken zijn is dementie, gezond leven, respijt, zorgverzekering en vergoedingen voor mantelzorgers, yoga en ontspanningsoefeningen en zorg je voor jezelf. Tijdens de theesalons tolken Turkssprekende MVT-vrijwilligers.



- ProPersona Connect heeft in de wijk Malburgen de cursus Amal gegeven aan mantelzorgers met een migratieachtergrond. Aan deze cursus van zes bijeenkomsten hebben acht deelnemers meegedaan.
- Nieuw in het najaar was ook de Lella mantelzorgsalon voor Marokkaanse vrouwen. Lella betekent 'dame' en tijdens de eerste keer waren er 11 vrouwen die nog niet eerder met MVT in contact waren gekomen. Tijdens de Lella mantelzorgsalon tolken Arabisch/Berbers sprekende MVT-vrijwilligers. Er zijn twee Lella mantelzorgsalons georganiseerd in 2022 en hier waren 14 vrouwen aanwezig.
- Zeer geslaagd en bijzonder was de internationale vrouwendag op 8 maart, met als thema neem je vriendin mee, waar 16 diverse vrouwen elkaar ontmoeten en kennis maakten met elkaars cultuur & MVT Arnhem.
- Turks-, Marokkaans, Perzisch en Arabisch sprekende MVT-vrijwilligers hebben als 'belmaatjes' maandelijks contact gehouden met 44 mantelzorgers. Hierdoor hebben zij veel mantelzorgers met een andere cultuur kunnen bereiken en goed kunnen adviseren in eigen taal.



**Hallo wijkteam**

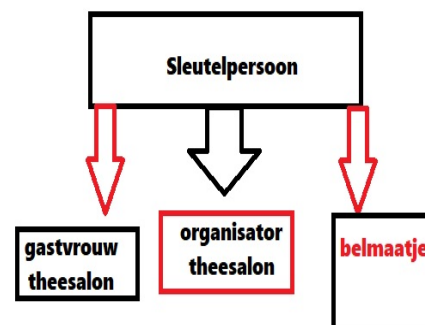
MVT Arnhem ondersteunt mantelzorgers met een migratieachtergrond. Wij hebben sleutelpersonen van Marokkaanse, Afghaanse en Turkse afkomst.

**MVT**  
Mantelzorg  
Vrijwillige Taalhelp  
Arnhem

**Wat doet een sleutelpersoon?**

- De mantelzorger ondersteunen
- Theesalon organiseren
- Verbinden en samenwerken

026 - 370 35 40  
info@mvtarnhem.nl  
www.mvtarnhem.nl



**Cultuursensitieve organisaties in Arnhem**

## 2.5.2. Jonge mantelzorgers

MVT heeft in 2022 op verschillende manieren aandacht gevraagd voor Jonge Mantelzorgers:

- De meerdere malen vertoonde (digitale) toneelvoorstelling What If - die met behulp van de 'Blokhuiscapital' kon worden gerealiseerd - bereikte een breed publiek. 65 professionals, 145 leerlingen van meerdere scholen en een aantal ouders volgden de voorstelling op het scherm en deden mee aan de nabespreking. Hiermee bereikten we zowel docenten en jongerenwerkers als (beperkt) ouders, maar vooral ook jonge mantelzorgers en hun klasgenoten. "Uit de kast komen" als jonge mantelzorger is een grote stap, met deze werkvorm ontstaat begrip en aandacht voor de jonge mantelzorger van zowel klasgenoten als professionals en wordt het onderwerp bespreekbaar.

- Vijf jonge mantelzorgers namen deel aan de spiegelgesprekken, die onderdeel uitmaken van de uitwerking van de motie "Ook Mantelzorg vraagt Zorg".
- Drie jonge mantelzorgers en hun gezinnen werkten mee aan de voorlichtingsfilmpjes over mantelzorg die MVT kon maken met de inzet van de 'Blokhuisingelden'.
- 56 begeleiders van de HAN waren aanwezig bij de presentatie "Opgroeien met Zorg", met als thema studeren en opgroeien met zorg. De presentatie is online beschikbaar.
- Leuk, Lekker, Leerzaam was het thema van de Week van de Jonge Mantelzorgers. De Jonge Mantelzorgers konden kiezen uit meerdere mogelijkheden. Zo kregen 20 Jonge Mantelzorgers een rondleiding in het Vitessestadion, gingen 20 Jonge Mantelzorgers naar een bioscoopfilm naar eigen keuze, volgde één JM een workshop fotografie, kozen 46 JM voor een snoepbon van Jamin en gingen 25 JM uit eten bij Happy Italy. 25 JM bezochten de monsterjam in Gelredome en 10 JM kozen voor een fotoshoot bij fotograaf Rens.
- 180 Jonge Mantelzorgers ontvingen in 2022 een Mantelzorgcompliment van 50 euro, met daarbij een speciale nieuwsbrief en een boekje.
- 11 Jonge Mantelzorgers en hun broer of zus ontvingen in de brussenweek een mooie kaart.



### **Jonge mantelzorgers bij professionals in de zorg**

- Het stedelijk netwerk van professionals - bestaande uit o.a. poh-jeugd, medewerkers van ProPersona, jongerenwerkers en familysupport - is maandelijks op de hoogte gehouden van nieuwe ontwikkelingen op het gebied van opgroeien met zorg, de signaleringskaart en het mantelzorgcompliment.
- De themagerichte nieuwsbrief jonge mantelzorgers is verspreid onder alle Arnhemse verenigingen en sportclubs.
- Via onze social media werd 20 maal gerichte informatie voor jonge mantelzorgers en gezinnen verspreid.

### **Quotes jonge mantelzorgers en ouders:**

*"Mijn zoon is erg blij met de mooie foto van de fotoshoot. Belangrijk dat zo even alle aandacht naar hem gaat, letterlijk en figuurlijk!"*

*"Fijn om zo even quality-time met elkaar te hebben, onder genot van een pizzaatje en drankje. Fijn dat dit voor ons geregeld is"*



### 2.5.3. Mantelzorg & Dementie

MVT is op meerdere manieren actief in de ondersteuning van mantelzorgers van dementerenden. We werken hierbij nauw samen met het Netwerk Dementie Arnhem en omstreken (NDAO) en met andere partners in de stad.

#### **Netwerk Dementie Arnhem en Omstreken (NDAO)**

2022 was het eerste volle jaar van de digitale community van professionals in de dementiezorg in Arnhem e.o. MVT Arnhem is de beheerder van de community in Arnhem. Het aantal aangesloten Arnhemse professionals steeg in 2022 van 100 naar 125. Voor de professionals in de dementiezorg in Arnhem die lid zijn van de digitale community zijn in 2022 vijf bijeenkomsten georganiseerd. In totaal zijn hierbij 108 professionals aanwezig geweest.

#### **Arnhem Dementievriendelijke gemeente**

In 2021 is het NDAO gestart met het project Dementievriendelijke gemeente. Doel: burgers trainen om in het dagelijks leven (op straat, winkels etc.) goed te kunnen omgaan met mensen met dementie die verward gedrag kunnen vertonen, waardoor ook de emotionele belasting van de mantelzorger wordt beperkt. MVT Arnhem is lid van de pr-groep die de trainingen in Arnhem promoot. In 2022 hebben in Arnhem 150 burgers deelgenomen aan de trainingen. Hiervan heeft MVT 5 trainingen gecreëerd met totaal 55 bewoners. Het project loopt tot 2026.

#### **Digitale sociale kaart Mantelzorgondersteuning Dementie**

MVT Arnhem heeft samen met SWOA en St. Alzheimer Arnhem het initiatief genomen voor een digitale kaart Mantelzorgondersteuning Dementie: Overzicht-Mantelzorgondersteuning-Dementie-Arnhem.pdf ([netwerkdementiearnhemeo.nl](https://netwerkdementiearnhemeo.nl)). In 2022 is dit overzicht online gezet voor professionals in de dementiezorg. Voor 2023 staat een versie van dit overzicht voor mantelzorgers in de planning.

#### **Training Nieuwe Herinneringen**

In 2022 hebben 25 mantelzorgers deelgenomen aan de training Nieuwe Herinneringen. De waardering totaal voor beiden avonden was gemiddeld een 9. In 2022 heeft het NDAO de kosten van deze training voor zijn rekening genomen. Voor 2023 staat de gemeente Arnhem garant via de Menzis-subsidie m.b.t. dementievriendelijke gemeente. MVT Arnhem is in 2022 in overleg gegaan met mantelzorgsteunpunten in de regio om te zien of gezamenlijk tot een meerjarensubsidie gekomen kan worden.

#### **De GeheugenSteun**

De website van het NDAO is de digitale voordeur in Arnhem t.a.v. informatie & aanvragen zorg m.b.t. dementie. Daarnaast is in 2022 een fysiek inlooppunt "De GeheugenSteun" geopend, een samenwerkingsproject van Rozet, SWOA, NDAO en MVT Arnhem. In de Bibliotheek Arnhem in MFC Presikhaaf is elke dinsdagmiddag inloopsprekuren, gerund door twee opgeleide vrijwilligers. Ook worden activiteiten als de maandelijks Alzheimer Cafés, de openbare trainingen Arnhem Dementie Vriendelijk en de netwerkbijeenkomsten van het NDAO hier gehouden. Aan De GeheugenSteun is publiciteit gegeven middels de lokale wijkkranten en de Arnhemse Koerier. We hopen in 2023 een gestage aanloop te creëren.



### **Online coach tool Partner In Balans (PiB)**

De PiB is een online coachtool voor professionals richting mantelzorgers. Het biedt de mantelzorger laagdrempelig houvast door een combinatie van online-informatie en feedback door de casemanager die als PiB-coach is opgeleid. Het is een gevalideerde coachmethode ontwikkeld door de Universiteit van Maastricht en St. Alzheimer NL.

Meer informatie, zie: [www.partnerinbalans.nl](http://www.partnerinbalans.nl),

Na de (gratis) pilot in 2021 hebben we in 2022 de financiering van de licenties (200,- per licentie) via een Blokhuissubsidie van de gemeente Arnhem (5.420 euro) kunnen voortzetten voor totaal 23 licenties. Deze zijn in 2022 door 8 casemanagers ingezet bij 15 mantelzorgers. Ook dit jaar zijn de ervaringen van deze coachtool zeer positief. Zowel bij de mantelzorgers als de casemanagers. Zij geven met name aan dat het inzetten van de PiB leidt tot een ander contact met de mantelzorger wat zorgt voor een open, positieve en krachtige samenwerking.

Dankzij deze ervaring heeft het NDAO besloten om de PiB ook in 2023 als coachtool aan te bieden aan casemanagers en mantelzorgers in regio Arnhem. De benodigde licenties worden uit het NDAO-budget betaald.

### **Alzheimer Cafés**

Iedere laatste dinsdag van de maand is het Alzheimer Café. Een ontmoetingsavond voor mantelzorgers én mensen met dementie. MVT Arnhem is nauw betrokken bij de programmering van deze avonden en verzorgt zelf jaarlijks 1 avond over mantelzorgondersteuning. Wat is er? En wie biedt dat? 18 oktober 2022 was deze avond waarbij in totaal 35 deelnemers aanwezig waren.

### **Gesprekken mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie**

De 1-op-1 gesprekken met mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie neemt bij MVT gestaag af omdat de casemanagers de sparringpartner van de mantelzorger is. Te veel verschillende partijen in huis maakt onrustig. Het aantal en de kwaliteit van de casemanagers zijn door het NDAO geborgd. De inzet van MVT verschuift naar het informeren, motiveren, inspireren en faciliteren van professionals (casemanagers, wijkcoaches, praktijkondersteuners van de huisartsen, wijkverpleegkundigen, fysiotherapeuten, etc.). MVT blijft klaarstaan voor diegene uit deze groep mantelzorgers die behoefte heeft aan steun van een partij die niet direct bij de zorg betrokken is.

### **2.5.4. Mantelzorg en GGZ**

MVT is in 2022 gestart met specifieke aandacht voor de doelgroep mantelzorgers psychische kwetsbaarheid (GGZ). Uit onderzoek blijkt dat bij deze groep mantelzorgers overbelasting een groot risico is. De mantelzorg voor deze doelgroep is (nog) heel onzichtbaar en er rust (nog) een taboe op psychische kwetsbaarheid. Het hele gezin is betrokken bij de mantelzorg voor iemand met GGZ-problematiek.

MVT Arnhem ontwikkelt samen met Mantelzorg Wageningen een sociale kaart van aanbieders die deze groep mantelzorgers en naasten kunnen ondersteunen. MVT werkt hierin nauw samen met o.a. behandelaars en familievertouwenspersonen van ProPersona, Ggnet en Ypsilon. MVT Arnhem heeft sinds 2022 een gespecialiseerde adviseur Mantelzorgers GGZ, die hen versterkt en kan doorverwijzen naar het specifieke aanbod van samenwerkingspartners GGZ in Arnhem.

In 2022 zijn tevens de eerste lotgenoten bijeenkomsten georganiseerd:

- High Tea met het thema 'Familiodynamiek', waarbij zes deelnemers aanwezig waren. De deelnemers kregen inzicht in het functioneren en de rollen binnen het gezin. Gastspreker SWOA.
- 'Zorg om een ander vraagt ook zorg voor uzelf' met ProPersona Connect, met acht deelnemers.
- Cursus 'Psychische problemen in de familie', zes bijeenkomsten in samenwerking met ProPersona Connect, met zes 6 deelnemers.
- Nieuw in 2022: de Psy salon. MVT heeft een ervaringsdeskundige bereid gevonden de Psy salons op te zetten en te begeleiden, samen met de beroepskracht. De drie bijeenkomsten trokken 13 deelnemers met thema's als "Hoe houd ik het gezellig" en "Help, ik kan het niet alleen".

## 2.6. Vrijwillige Thuishulp

### 2.6.1. Activiteiten door MVT Arnhem vrijwilligers

De uitvoering van gewoonlijk vanzelfsprekende klussen voor kwetsbare inwoners van Arnhem kon in de loop van 2022 weer zonder corona-maatregelen worden opgepakt. We moesten helaas wel constateren dat corona ook voor MVT gevolgen heeft gehad, het aantal vaste vrijwilligers is gedaald. Nieuwe vrijwilligers verbinden zich minder snel aan een organisatie en kiezen meer voor flexibel, divers en projectmatig vrijwilligerswerk. Ondanks deze landelijke tendens hebben we aan het eind van 2022 nieuwe vrijwilligers kunnen aantrekken door samenwerking met '#Meedoen', de PR na de Stads prijs Vrijwilligerswerk en de banner van de Vrijwilligerscentrale Arnhem. Eind 2022 heeft MVT 66 actieve vrijwilligers.

MVT werft actief via de sociale media voor tuinklussen tijdens de jaarlijkse landelijke vrijwilligersdagen, NL Doet en Burendag (Oranjefonds). Dat heeft geresulteerd in drie Tuindagen, waarbij het vaste Tuinteam werd uitgebreid met incidentele vrijwilligers van #Meedoen en met internationale studenten.

In 2022 zijn in totaal 445 hulpvragen opgelost. Er zijn 166 tuinen onderhouden, 136 klusjes in huis gedaan en vier oppasvrijwilligers ingezet voor respijtzorg van de mantelzorger. Daarnaast zijn 109 andere adviesvragen beantwoord (bijlage 3).

MVT participeerde ook in 2022 actief in Voor Elkaar in Arnhem.



### 3. INTERNE ORGANISATIE

In 2022 zijn binnen het team werkafspraken gemaakt over hybride werken, waarmee duidelijkheid is gecreëerd over aanwezigheid en bereikbaarheid op kantoor versus thuiswerken. Ook de nieuwe werkwijze door "samenwonen" met de staf van SWOA heeft geleid tot nieuwe interne afspraken.

Met ondersteuning van de Arnhemse Adviesbrigade is in 2022 de clientregistratie van MVT AVG-proef gemaakt en het MVT-bestuur is opgenomen in het wettelijk verplichte UBO-register. Zoals elders in dit jaarverslag uitgebreider aan de orde komt zijn de projecten die met de zgn. Blokhuisgelden gefinancierd eveneens gerealiseerd.

De jaarlijkse vrijwilligersbijeenkomst vond plaats bij Arnhems Buiten, naast gezellig samenzijn, was er een rondleiding over het voormalige bedrijventerrein en wederzijdse kennismaking met wethouder Mark Lauriks. En natuurlijk was de uitreiking van de Stads prijs voor Vrijwilligers 2022 een welverdiende afsluiting, naast de jaarlijkse eindejaarsattentie.

MVT nam afscheid van onze adviseur informele zorg, Marlies Braam. Marlies vond het zelf tijd voor een nieuwe uitdaging. Marlies heeft zich jarenlang enthousiast, betrokken en deskundig ingezet voor de Arnhemse mantelzorgers, waarvoor onze dank. De vacante uren zijn inmiddels ingezet in een nieuwe functie, officemanager. Claudia Haenen zorgt als "spin in het web" voor een breed scala aan facilitaire en projectmatige zaken, waarmee de interne efficiency wordt versterkt en de adviseurs zich nog meer kunnen richten op de inhoud.

Ook namen we - wegens verhuizing naar Friesland - afscheid van bestuurslid Jan Brouwer. Jan heeft zich vier jaar deskundig, betrokken en enthousiast ingezet voor MVT. We zijn heel blij met de komst van Marjon Wierink als nieuw bestuurslid.

## BIJLAGE 1: URENINZET MVT 2022

MVT werkte in 2022 met een formatie van 4,55 fte (gelijk aan 2021). Dit komt overeen met 8.500 contracturen. Hiervan werden 5.950 direct productief ingezet (70%), volgens onderstaand overzicht.

Van de direct productieve uren werd 21% ingezet voor directe ondersteuning van mantelzorgers (26% in 2021) en 41% voor het expertisecentrum (29% in 2021). Als 'expertisecentrum mantelzorg' ondersteunt MVT Arnhem professionals in zorg & welzijn die in hun relatie met cliënten ook te maken hebben met (vragen van) mantelzorgers. Wij werken ondersteunend aan deze 'driehoeksrelatie'.

In het urenoverzicht is onderaan ook opgenomen de ureninzet van de circa 70 vrijwilligers die zich in 2022 aan MVT hadden verbonden. De meesten daarvan zetten zich in voor het product 'vrijwillige thuishulp'. Met een gemiddelde ureninzet van 4-6 uur per week leverde deze vrijwillige kracht een extra inzet van circa 11 fte tot 10 fte voor de Arnhemse welzijnsopdracht.

|                                                                        | Begrote uren        | Werkelijke uren     | toelichting                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ondersteunen van professionals (stedelijk expertisecentrum mantelzorg) | 2.250               | 2.440               | individuele en groepsgerichte ondersteuning van professionals<br>beheer digitale community van zorgprofessionals in het NDAO<br>verankeren mantelzorgakkoord |
| Ondersteunen van mantelzorgers (Stedelijk Steunpunt Mantelzorg)        | 1.350               | 1.245               | individuele en groepsgerichte ondersteuning van mantelzorgers<br>beheer respijtwijzer<br>verspreiden Nieuwsbrief                                             |
| Verstrekken van informatie over mantelzorg                             | 500                 | 485                 | beheer MVT-website<br>voorlichting op scholen                                                                                                                |
| Waarderen van mantelzorgers                                            | 750                 | 710                 | organisatie Week vd MZ<br>ondersteuning bij aanvragen MCA                                                                                                    |
| Inzet voor VEIA                                                        | 200                 | 145                 | inzet voor stuur- en werkgroep VEIA,<br>coördinatie en matching hulpvragen                                                                                   |
| Vrijwillige Thuishulp                                                  | 750                 | 675                 | coördineren van klussen in en om huis (uitvoering door vrijwilligers)                                                                                        |
| Beleidsondersteuning                                                   | 150                 | 250                 | monitoren van ontwikkelingen in behoeften van mantelzorgers                                                                                                  |
| Totaal direct productieve uren MVT-professionals                       | 5.950 (4,55 fte)    | 5.950 (4,55 fte)    |                                                                                                                                                              |
| direct productieve uren MVT-vrijwilligers                              | ca. 15.000 (11 fte) | ca. 15.000 (11 fte) |                                                                                                                                                              |

## BIJLAGE 2: PRESTATIES MVT 2022

| Productcategorie                        | Producten                                                                                               | Begroting 2022                                                              | Output 2022                                                                                                       |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Stedelijk expertisecentrum           | 1a. individuele ondersteuning professionals                                                             | 220 consulten                                                               | 314 consulten                                                                                                     |
|                                         | 1b. Collectieve ondersteuning professionals                                                             | 650 deelnemers                                                              | 447 deelnemers                                                                                                    |
|                                         | 1c. Beheer digitale community van zorgprofessionals in het Netwerk Dementie Arnhem en Omstreken (NDAO)* | 150 leden<br>500 keer geraadpleegd                                          | 125 leden digitaal platform voor zorgprofessionals                                                                |
|                                         | 1d. Verankeren Arnhems Mantelzorg Akkoord ('Gideonsaanpak')                                             | Geen indicator                                                              | Gideons actief bij 29 akkoordpartners                                                                             |
| 2. Ondersteunen mantelzorgers           | 2a. Individuele ondersteuning                                                                           | 600 hulpvragen                                                              | 715 hulpvragen                                                                                                    |
|                                         | 2b. Collectieve ondersteuning                                                                           | 600 deelnemers                                                              | 428 deelnemers                                                                                                    |
|                                         | 2c. Beheer en uitrol respijtwijzer                                                                      | 2.000 keer geraadpleegd                                                     | 1.618 keer geraadpleegd                                                                                           |
|                                         | 2d. Verspreiden Nieuwsbrief                                                                             | 1.900 abonnees (mantelzorgers)<br>600 abonnees (professionals)<br>6 edities | 1.996 abonnees (MZ)<br>13 edities en<br>10 edities voor (647) professionals                                       |
| 3. Verstrekken van info over Mantelzorg | 3a. beheer website                                                                                      | 3.200 unieke bezoekers                                                      | 5.758 unieke bezoekers                                                                                            |
|                                         | 3b. Voorlichting bij maatschappelijke organisaties                                                      | 75 deelnemers<br>>400 scholieren                                            | 249 deelnemers maatschappelijke organisaties, en<br>6 middelbare scholen en<br>3 basisscholen, ca. 145 scholieren |
| 4. Waardering mantelzorgers             | 4a. Organisatie Dag van de MZ                                                                           | 300 - 450 deelnemers                                                        | 596 deelnemers week van de MZ en<br>122 deelnemers Week van de Jonge MZ                                           |
|                                         | 4b. Ondersteunende inzet bij MCA                                                                        | 400 aanvragen                                                               | 487 aanvragen                                                                                                     |
| 5. Inzet voor VEIA                      | 5. inzet voor stuur- en werkgroep en coördinatie/matching hulpvragen                                    | Via SWOA                                                                    |                                                                                                                   |
| 6. Vrijwillige Thuishulp                | 6. Hulp bij tuinen & klussen                                                                            | 500 hulpvragen                                                              | 445 hulpvragen                                                                                                    |
| 7. Beleidsondersteuning                 | 7. monitoren                                                                                            | 1 rapportage                                                                | 1 rapportage (signaalbericht)                                                                                     |

\*Verving in 2021 de Mantelzorg Toolkit Dementie



## BIJLAGE 3: VRIJWILLIGE THUISHULP 2022

| 2022 Soort hulpvrager      | Totaal 2022 |
|----------------------------|-------------|
| Bezoek /wandelen           | 1           |
| Vervoer /Begeleiding       | 14          |
| Verfklussen 1 of 2 wandjes | 2           |
| Tuinklussen                | 166         |
| Advies                     | 109         |
| Klusjes in huis            | 136         |
| Opruimen                   | 5           |
| Computer & telefoonhulp    | 3           |
| Boodschappen               | 1           |
|                            | 445         |

| Vrijwilligersfunctie                     | 2022 |
|------------------------------------------|------|
| Administratief vrijwilliger              | 5    |
| Belmaatje anderstalig                    | 1    |
| Bestuur                                  | 4    |
| Bezoek/respijtmaatje                     | 4    |
| Opruimvrijwilliger                       | 2    |
| Bordje vol consulent                     | 0    |
| Hulpdienst klus vrijwilliger             | 6    |
| Hulpdienst computer, mobiel vrijwilliger | 5    |
| Coördinator hulpdienst                   | 3    |
| Mantelzorgsalon vrijwilliger             | 7    |
| Jonge mantelzorg ondersteuning           | 1    |
| PR vrijwilliger                          | 2    |
| Telefoon medewerker/receptioniste        | 6    |
| Tuin vrijwilliger                        | 9    |
| Boodschappen vrijwilliger                | 6    |
| Sleutelpersoon migratie                  | 3    |
| Dag v.d. mantelzorg vrijwilliger         | 2    |
|                                          | 66   |

## **BIJLAGE 4: SIGNAALBERICHT - Mantelzorg in coronatijd**

(op de volgende pagina's)

MVT Arnhem biedt ondersteuning aan alle mantelzorgers, jong en oud in de gemeente Arnhem.

Vrijwel iedereen krijgt wel eens te maken met mantelzorg. Het geven van mantelzorg (voor langere tijd hulp bieden aan een familielid, buur, vriend(in) of kennis) wordt vaak als iets vanzelfsprekends gezien. Je geeft zorg vanuit persoonlijke betrokkenheid. Maar mantelzorg komt er altijd extra bij naast andere zaken in het leven die belangrijk zijn, zoals een gezin, werk, hobby en sociale contacten.

### Signaalbericht

Om aan te geven wat er speelt op het gebied van mantelzorg in Arnhem brengt MVT Arnhem een aantal keer per jaar een signaalbericht uit. In het signaalbericht delen we de stem van de mantelzorger uit de stad, verzamelen we de belangrijkste punten uit rapporten en geven we onze visie op wat anders kan én moet in de toekomst.

### Bronnen

De kennis in een signaalbericht komt uit verschillende bronnen: Het expertisecentrum van MVT Arnhem, landelijke organisaties én uit ons mantelzorgpanel.

Het mantelzorgpanel bestaat uit een diverse groep Arnhemse mantelzorgers die we een aantal momenten per jaar vragen hun ervaringen met ons te delen. Het mantelzorgpanel geeft kwalitatieve inzichten, een persoonlijke noot en kleur aan de cijfers.

In dit signaalbericht zijn de volgende bronnen gebruikt:

- Onderzoek Mantelzorg in Arnhem door Gemeente Arnhem;
- Diverse rapporten van de Rijksoverheid en RIVM;
- Onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau;
- Nationaal Mantelzorgpanel van MantelzorgNL.

### De stem van Arnhemse mantelzorgers

Als je de zorg hebt voor een naaste is het niet eenvoudig een goede balans te vinden tussen mantelzorg bieden en andere belangrijke bezigheden, zoals werk, studie of ontspanning. Mantelzorgers zijn een zwaar belaste groep. Vaak komt de zorg in de loop van de tijd steeds meer op de schouders van één mantelzorger terecht. Dat effect werd tijdens de Coronapandemie versterkt.

Als we de mantelzorgers in ons panel vragen naar de gevolgen van de eerste Coronagolven dan blijkt dat de weinige contacten, de beperkingen en de stress die dit alles met zich meebracht het zwaarst waren. Met name de dagbesteding die in de 1e golf tijdelijk geen doorgang kon vinden en externe hulp die werd afgeschaald heeft een grote impact gehad. Ook het angstige en onbekende van de situatie werd door mantelzorgers vaak benoemd. Het thuiswerken gaf bij een aantal mantelzorgers juist ook meer mogelijkheden om het eigen leven beter op de zorgtaken te kunnen afstemmen.

*'Even geen vrijheid. Daar werd ik heel nerveus en chagrijnig van.'*

De meeste mantelzorgers geven aan dat een nieuwe golf of crisis weer veel impact gaat hebben. Opnieuw in quarantaine betekent eenzaamheid en minder hulp en weer de angst om ziek te worden. Ook wordt aangegeven dat alle hulp en steun die in de eerste golven geboden werd (opvang op school, extra dagbestedingsmogelijkheden, thuisbezoek) nu niet gegarandeerd is. Het is afwachten welke maatregelen genomen worden en welke oplossingen er dan zijn. Die onzekerheid over wat men kan verwachten speelt zeker mee in de onrust die de mantelzorgers ervaren.

*'Dat er steeds onverwacht iets veranderde, afspraken werden afgezegd of ondersteuning wegviel, dat allemaal plotseling zelf moeten opvangen gaf heel veel druk. Zowel in het regelen als mentaal.'*

Het Coronavirus, de bijbehorende maatregelen en adviezen hebben een grote impact op mantelzorgers gehad. Ze veroorzaakten stress, verdriet, extra regel en onzekerheid. Door de Coronamaatregelen vielen veel contacten voor mantelzorgers en zorgvragers weg. Het praatje in de wijk, activiteiten met vrijwilligers, thuis of op de dagbesteding zijn van groot belang. We zien dat veel mantelzorgers piekeren of angstig zijn, ook nu nog. Een terugkerend dilemma waar zij tegenaan lopen is de afweging tussen kwaliteit van leven en de risico's die zij lopen door bijvoorbeeld een besmetting. Zo liggen eenzaamheid en depressie op de loer. De achteruitgang van een geliefde kan nog sneller gaan als activiteiten in de zorg en bij de dagbesteding niet doorgaan. Voor zowel mantelzorgers als zorgvragers is het van belang dat ze juist wel contact hebben, dat zij betrokken zijn en zich betekenisvol kunnen voelen als onderdeel van een sociaal netwerk.

*'Het ging minder goed, ik was niet gemotiveerd om iets te doen door gebrek aan regelmaat.'*



Uit de landelijke onderzoeken

De gevolgen van de COVID-pandemie voor mantelzorgers waren talrijk en variëerden van fysieke en mentale uitputting tot financiële problemen. Veel mantelzorgers hebben normaal al moeite om de zorg voor hun naasten te combineren met hun dagelijkse verplichtingen. Dit is tijdens de pandemie versterkt door verschillende oorzaken.

- Extra zorg: Veel mantelzorgers hebben tijdens de pandemie extra zorg moeten bieden aan hun zorgbehoevende familieleden of vrienden.
- Minder ondersteuning: Ondersteuning werd afgeschaald, dagbesteding gesloten en professionals kwamen minder thuis of werden vanwege angst op besmetting buiten de deur gehouden.
- Psychologische belasting: De extra zorg en de onzekerheid van de pandemie kon leiden tot grotere psychologische belasting voor mantelzorgers, waaronder stress, angst en depressie. Dit werd versterkt doordat ‘rustmomenten’ wegvielen door sluiting van bijvoorbeeld dagbesteding en onderwijs, en er geen mogelijkheid was om bij te tanken.
- Beperking van sociale contacten: Mantelzorgers hebben vaak beperkt sociale contacten gehad tijdens de pandemie, wat kon leiden tot eenzaamheid en isolement.
- Financiële problemen: sommige mantelzorgers zijn minder gaan werken om hun zorgbehoevende familielid te ondersteunen

Verschillen tussen groepen

- Vooral mantelzorgers van huisgenoten gingen meer doen in coronatijd. Sommigen hielden hulpverleners buiten de deur vanwege angst voor besmettingen, anderen kregen te maken met afgeschaalde zorg
- De mantelzorg aan zelfstandig wonende personen nam af, uit angst voor besmetting of omdat de mantelzorger zelf ineens te maken kreeg met persoonlijke omstandigheden die meer vroegen, zoals bijvoorbeeld thuisonderwijs.
- Mantelzorgers van mensen in instellingen zorgden minder vanwege de lockdown van Instellingen of de regels rondom beperkt contact. Het ‘zorgen voor’ werd dan vaak vervangen door ‘zorgen maken’ over mentale en/of fysieke achteruitgang door het verminderde sociale contact of minder behandelingen.

Onze belangrijkste conclusies

Mantelzorgers hebben een cruciale rol in ons zorgstelsel. De kans op overbelasting is groot en indien een nieuwe crisis uitbreekt zal deze kans op overbelasting en omvallen nog verder stijgen. De hoeveelheid die een mantelzorger kan zorgen lijkt rekbaar omdat mantelzorgers een geliefde niet snel in de steek zullen laten. Overbelasting is vaak pas zichtbaar op het moment dat het te laat is en de mantelzorger omvalt. Dat levert niet alleen het wegvallen van zorg op voor de zorgvrager maar ook een nieuwe zorgvrager in een overbelast zorgstelsel.

Het verminderen van overbelasting in normale tijden vergroot de buffer van wat een mantelzorger aankan in tijden van crisis. Daarbij is het van belang om steeds in goed overleg met de mantelzorger te kijken wat de gevolgen zijn van een bepaalde keuze, op de zorg, de situatie van de zorgvrager én op de mantelzorger.

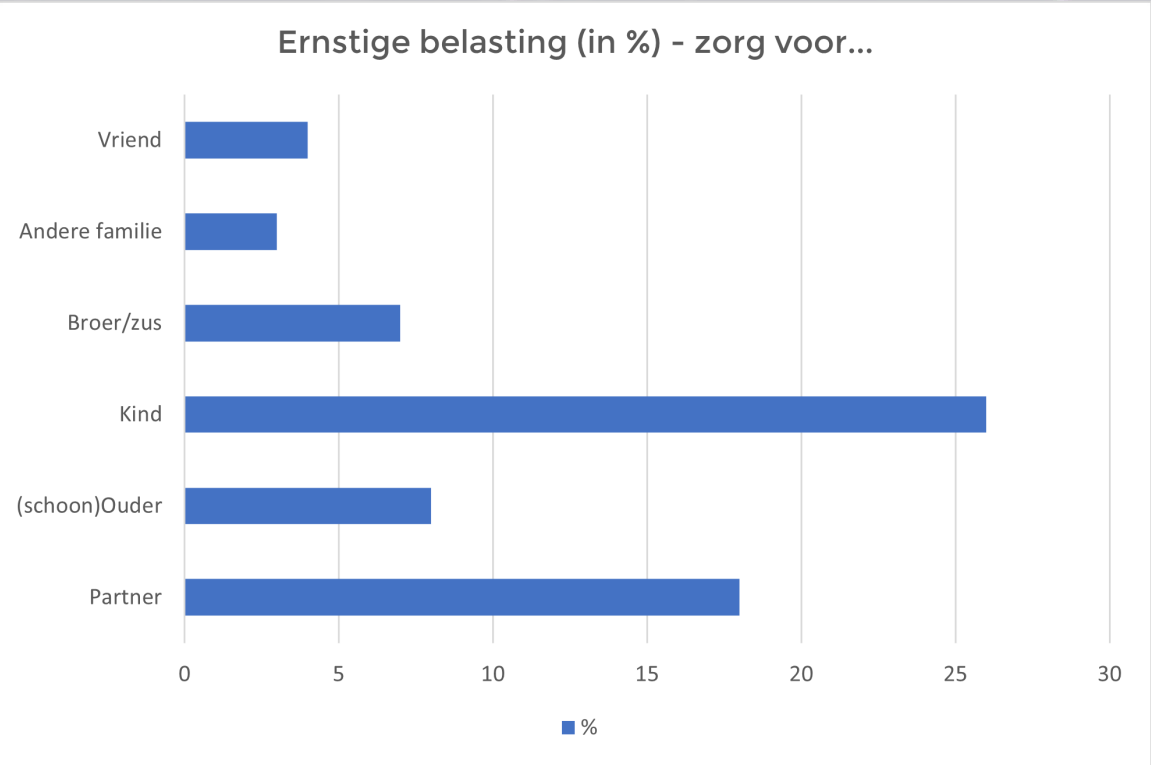
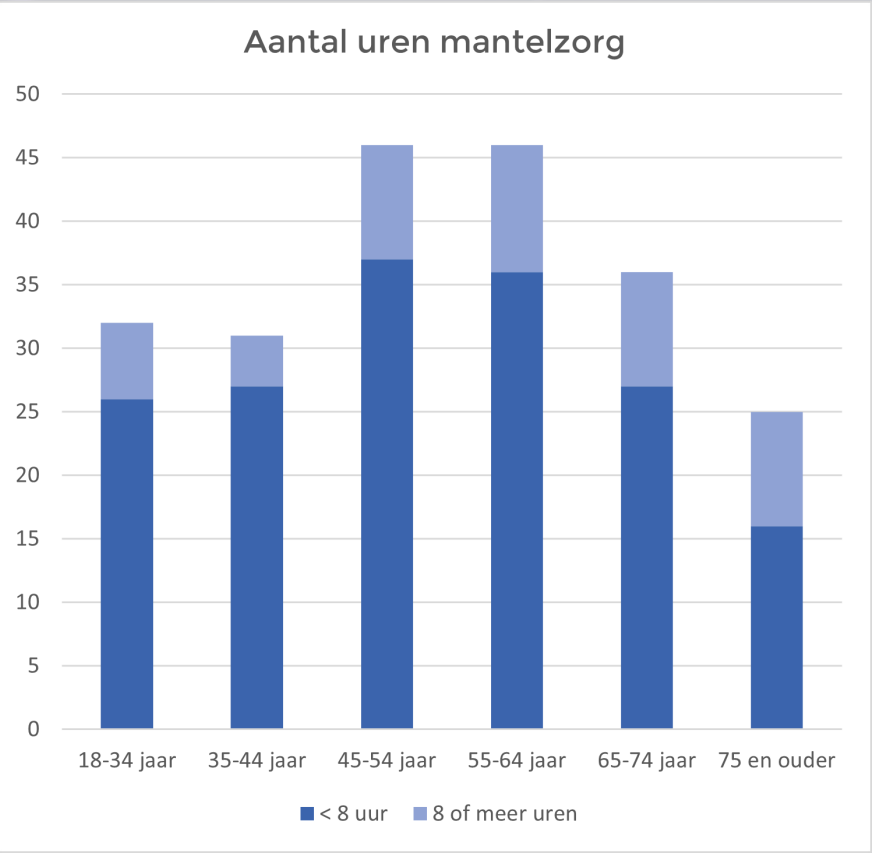
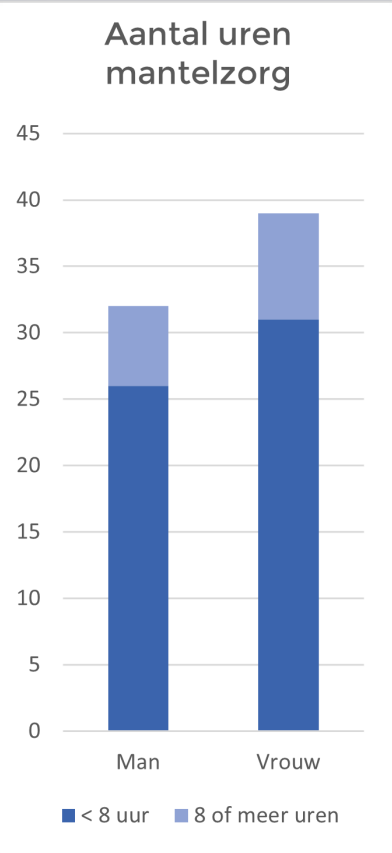
De mantelzorger kan en mag niet de sluitpost zijn in deze overwegingen.

Hoe kunnen we mantelzorgers ondersteunen zodat mantelzorgers in een nieuwe crisissituatie niet massaal onderuit gaan?

Door de zorgprofessional de mantelzorger als volwaardige partner in de zorg te zien kun je de mantelzorger versterken. Door met de mantelzorger actief en bewust samen te werken, te ondersteunen, te faciliteren en af te stemmen zet de professional de mantelzorgers in hun kracht. En juist in crisistijd is het van belang om als zorgprofessional extra oog te hebben voor wat de mantelzorger nodig heeft. Wat heeft de mantelzorger nu extra nodig om de (toegenomen) zorg vol te houden? Hiermee vergroot je de kans dat je samen een zorgcrisis kunt opvangen. De tijd die het wellicht extra vraagt om bewust bij de mantelzorger stil te staan, levert heel veel op en voorkomt een extra zorgvrager met bijbehorende belasting op het systeem.

Een handig instrument hiervoor in Arnhem is het actief inzetten van OZO-verbindzorg. Hét digitale communicatieplatform voor de professionals én de mantelzorger. Zo kun je samen goed afstemmen. Wie doet wat? Wanneer? Wat moet aandacht voor zijn? Goede communicatie is altijd belangrijk maar in crisissituatie helemaal.

Mantelzorg in cijfers





## Verhalen van Arnhemse mantelzorgers

### Het verhaal van Bart

'Door mijn werk als taxichauffeur had ik al veel met beperkende maatregelen te maken, maar ik moest ook mijn vrouw, een zwaar longpatiënt, verzorgen. Tijdens de eerste coronaperiode was het balanceren om zo min mogelijk kans op besmetting op te lopen en het mee naar huis te nemen. Gelukkig zijn we deze periode goed doorgekomen, al was het wel eenzaam en confronterend.'

### Het verhaal van Hans

'Wij hebben drukte vermeden en waren veel op huis aangewezen. Doordat het een bijzondere periode was en alles draaide om corona, verdwenen de grootste problemen rond de mantelzorg naar de achtergrond. Het voorkomen van corona was onze grootste zorg. Helaas hebben we het nu niet buiten de deur kunnen houden, Gelukkig zijn we er nog niet heel ziek van geweest. Het betekende wel dat er geen huishoudelijke hulp of dagbesteding was, dus voor mij een drukke week en bij mijn vrouw is er dan veel onrust.'

### Het verhaal van Monique

'Als ik terugkijk op de afgelopen jaren dan was de eerste coronagolf een walhalla. Er was van alle kanten steun. Onze kinderen konden gebruik maken van de voor- en na schoolse opvang. Hierdoor kon ik mijn werk in de zorg enigszins aangepast voortzetten. Anders was het bij de golf erna, al deze hulptools vielen toen weg. Ik kreeg toen zelf corona en de zorg aan huis wordt dan afgeschaald. Je zit dan alleen ziek op een kamer in huis terwijl je toch voor je drie gezinsleden moet zorgen. Een vreselijke tijd. Ik had het idee dat ik in mijn eentje aan het vechten was tegen de buitenwereld. Ik was toen echt wel op zoek naar houvast.'

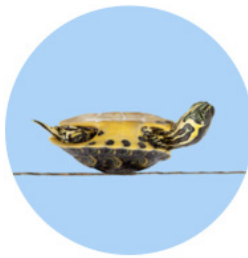
## Mantelzorg in Arnhem



*In Arnhem zorgen  
46.500 mensen voor  
een ander.*



*7.800 mantelzorgers  
zorgen langdurig en  
intensief*



*5.400 mantelzorgers  
voelen zich zwaar  
belast.*

Bron: Onderzoek Gemeente Arnhem 2022

## Corona - een tijdlijn

Begin 2023 lijkt de pandemie achter ons te liggen. Het virus sluimert en besmet minder mensen minder ernstig (endemische fase). Toch is het nog niet zo heel lang geleden dat we voor het eerst te maken kregen met Corona.

Dit zijn de highlights uit de tijdlijn:

8-12-2019  
eerste ziektegeval in China

7-1-2020  
nieuw virus geïdentificeerd -  
Covid-19

27-2-2020  
eerste Nederlandse besmetting

15-3-2020  
eerste Nederlandse lockdown

20-3-2020  
verpleeghuizen gaan dicht

1-6-2020  
versoepelen maatregelen, testen  
voor iedereen beschikbaar

14-10-2020  
tweede lockdown

23-12-2020  
eerste mutatie van het virus

8-01-2021  
eerste vaccinatie gezet

19-03-2021  
derde golf en maatregelen

19-11-2021  
eerste Omicron besmetting

18-12-2021  
nieuwe harde lockdown

15-2-2022  
samenleving weer open in 3  
stappen

20-5-2022  
alle tijdelijke maatregelen  
vervallen

19-11-2022  
RIVM: einde pandemie in zicht

## Colofon

'Mantelzorg in Coronatijd' is een uitgave van MVT Arnhem - [www.mvtarnhem.nl](http://www.mvtarnhem.nl)  
Heb je vragen? Neem dan contact op met MVT Arnhem via [info@mvtarnhem.nl](mailto:info@mvtarnhem.nl) of bel met 026-3703540