



MANTELZORGTREFPUNT.NL

JAARVERSLAG 2024

**Stichting Mantelzorgtrefpunt
Hertenlaan 50
6741 BH Lunteren
info@mantelzorgtrefpunt.nl
06-21985859**

Inhoud

1. Verslag van het bestuur.....	4
1.1 Activiteiten.....	4
2. Toekomst.....	6
2.1 Activiteiten.....	6
3. Organisatie.....	6
3.1 Bestuur.....	7
4. Jaarrekening.....	7

Voorwoord van de voorzitter

In 2024 zijn er verdere stappen gezet om de Mantelzorgtrefpunten op een natuurlijke manier te laten ontwikkelen. De focus ligt nog meer op het preventief ondersteunen van mantelzorgers door middel van korte thema's en het uitwisselen van ervaringen om de onderlinge verbondenheid en de sociale steun te versterken.

Elke bijeenkomst van een Mantelzorgtrefpunt begint met een kort thema dat aansluit bij de behoeften van de bezoekers. Onderwerpen kunnen variëren van omgaan met verlies, het verkrijgen van grip op stress, het kiezen voor eigen behoeften tot het aangeven van grenzen of een hulpvraag. Het doel van deze thema's is om bezoekers te bemoedigen en hen te ondersteunen in hun rol als mantelzorger, of om ex-mantelzorgers te helpen bij het omgaan met verlies en het hervinden van structuur in hun leven.

De thema's zijn gericht op zelfzorg, stressmanagement, positieve psychologie en positieve gezondheid. Een geschoolde gespreksleider, met expertise in psychologie en gezondheid, leidt de bijeenkomsten en gebruikt daarbij bijvoorbeeld motiverende gespreksvoering. De gespreksleider evalueert ook het verloop van de bijeenkomsten om deze continu te verbeteren en soepeler te laten verlopen.

De groepsbegeleiding heeft als doel om sociale contacten op te doen en te behouden, sociale vaardigheden te versterken, sociale steun te krijgen, zelfredzaamheid te vergroten en mantelzorgers te helpen bij het erkennen en herkennen van hun uitdagingen. Tevens biedt het een platform voor het uitwisselen van ervaringen en het vergroten van zelfvertrouwen. Door de onderlinge communicatie wordt de verbondenheid binnen de groep bevorderd, zodat bezoekers zich erkend, gezien en veilig voelen om hun gevoelens en ervaringen in een vertrouwelijke setting te delen.

Dankzij de inzet van vrijwilligers als gastheer en gastvrouw, voelen bezoekers zich welkom en veilig om hun persoonlijke verhalen te delen. De stichting waardeert dit enorm, evenals de mantelzorgers die hun vertrouwen hebben gesteld in Stichting Mantelzorgtrefpunt. De sociale steun, erkenning en waardering die zij ervaren, zijn cruciaal voor hun welzijn en vormen een belangrijk lichtpunt in hun leven.

Robert-Jan van Gameren
Voorzitter stichting Mantelzorgtrefpunt.nl

1. Verslag van het bestuur

Stichting Mantelzorgtrefpunt biedt ontmoetingsplekken in Ede en omgeving voor (ex)mantelzorgers, ongeacht welke leeftijd en persoonlijke achtergrond de bezoeker heeft. In 2024 heeft Stichting Mantelzorgtrefpunt zich verder ontwikkeld met verschillende initiatieven en activiteiten. De stichting heeft zich onder meer gefocust op: preventieve ondersteuning van mantelzorgers en het versterken van netwerken. Hiervoor zijn de volgende activiteiten ondernomen, die onder 1.1 Activiteiten verder worden uitgewerkt:

1. Thema- en ervaringsuitwisseling bij de Mantelzorgtrefpunten
2. Versterking van netwerken
3. Preventieve ondersteuning
4. Optimalisatie van coaching
5. Hulpvragen adequaat doorverwijzen
6. Familiezorg en mantelzorg onder de aandacht brengen
7. Themabijeenkomsten Mantelzorgtrefpunt Lunteren
8. Mantelzorgdag 2024

1.1 Activiteiten

Thema- en ervaringsuitwisseling bij de Mantelzorgtrefpunten

Bij de korte behandeling van een specifiek thema komen onderwerpen zoals overbelasting, stress, zelfzorg, leefstijl, rouw en verlies voorbij, bedoelt om ervaringen uit te wisselen. Dit bevordert niet alleen de kennisuitwisseling, maar ook de onderlinge verbondenheid en de sociale steun. Het delen van ervaringen, kennis en inzichten over mantelzorg en het leven na mantelzorg, zorgt dat de bezoekers van elkaar leren. Daarnaast kijken zij met een andere blik naar een situatie en komen gezamenlijk tot een oplossing of verandering.

Versterking van netwerken

De stichting heeft zich ingezet om haar bestaande netwerken te versterken, met als doel meer nieuwe bezoekers te trekken. Dit helpt om meer mantelzorgers te bereiken en hen te ondersteunen. Daarnaast stimuleert de stichting de bezoekers in het versterken van hun sociale netwerken. Het doel daarvan is om relaties te verbeteren en verbinding met anderen te hebben uit de omgeving, om zodoende het eigen welzijn en zelfredzaamheid te vergroten.

Preventieve ondersteuning

Er is een grotere nadruk gelegd op preventieve ondersteuning voor (ex)mantelzorgers. Dit kan de mantelzorger helpen om op tijd hulp te krijgen voordat problemen zich opstapelen. Voor de ex-mantelzorger is dit gericht op het omgaan met het leven na mantelzorg. De preventieve ondersteuning voor mantelzorgers richt zich op het vroegtijdig herkennen en aanpakken van overbelasting bij mantelzorgers. Dit is om te voorkomen dat de mantelzorger zelf gezondheidsproblemen krijgt of dat de zorg voor de naaste in gevaar komt. Dit kan onder andere door het aanbieden van gesprekken, informatie, advies en praktische hulp. De preventieve ondersteuning voor (ex)mantelzorgers is een proactieve aanpak om overbelasting te voorkomen of te herstellen van overbelasting na mantelzorg en om de draagkracht van (ex)mantelzorgers te vergroten. Het doel is om mantelzorgers te helpen om de zorg voor hun naaste vol te houden en hun eigen welzijn te behouden. Voor ex-mantelzorgers is dit het omgaan met verlies en het leven weer oppakken.

De proactieve aanpak is gericht op:

- Het tijdig signaleren van overbelasting
- Gesprekken en advies
- Informatie en voorlichting
- Verwijzen naar andere hulp
- Sociale steun
- Tips voor het voorkomen van overbelasting
- Het versterken van het sociale netwerk
- Het voorkomen van ontspoorde zorg
- Minder druk op de formele zorg
- Herstellen van mantelzorg en het opnieuw oppakken van het leven

Optimalisatie van coaching

Optimalisering in coaching is voor de stichting een continu proces van verbetering en aanpassing. Niet alleen met betrekking tot een bepaald doel, maar ook tot het gehele coachingstraject. Hiervoor willen wij de best mogelijke resultaten zien te bereiken voor de client. Hierbij kijken we naar de duidelijkheid van de doelstelling van de client, de ingezette coachingsmethoden en -technieken, de efficiënte communicatie, het geven van feedback en de ontwikkeling van zelfreflectie bij de client. De coach heeft maandelijks supervisie om situaties te bespreken en de manier van coaching te monitoren. Verder heeft de stichting de beschikbare coachingsuren gestructureerd met als doel de coachingstrajecten en de begeleiding effectiever en toegankelijker voor mantelzorgers te maken.

Hulpvragen adequaat doorverwijzen

Voor de mantelzorger is het soms zoeken naar wat voor hulp er is en hoe je dat kunt regelen. Zoals bij de gemeente voor ondersteuning, vervangende zorg, huishoudelijke hulp of woonaanpassingen. Mantelzorgondersteunings- en welzijnsorganisaties, vrijwilligers en een sociaal netwerk zijn belangrijk. De stichting helpt de mantelzorger op weg en wijst de weg naar deze organisaties, zoals bijvoorbeeld de mantelzorgmakelaar, de onafhankelijke cliëntondersteuning en naar bijvoorbeeld apps die bruikbaar kunnen zijn. Mantelzorgers worden begeleid zodat hun hulpvragen naar de juiste instanties gaat, zodat zij de ondersteuning krijgen die zij nodig hebben.

Familiezorg en mantelzorg onder de aandacht brengen

De stichting heeft zich ingezet om het belang van familiezorg en mantelzorg onder de aandacht te brengen, wat bijdraagt aan de erkenning en waardering van deze belangrijke rol. Familiezorg is een vorm van thuiszorg waarbij een professionele begeleider hulp biedt aan mensen met een zorgvraag, maar ook aan hun familieleden en directe omgeving. Het doel is om de zorgsituatie zo goed mogelijk te laten verlopen, waarbij de focus ligt op de relatie tussen de cliënt, familie en zorgverleners.

Om het mantelzorgpunt onder de aandacht te brengen, neemt de stichting een actieve rol in als voorzitter van klankbordgroep Mantelzorg namens gemeente Ede. In deze klankbordgroep komen diverse onderwerpen naar voren, zoals: wat je moet regelen bij een opname in een verpleeghuis, hoe je als mantelzorger goede afspraken kunt maken over de taken die je wel of niet in het verpleeghuis oppakt of de toegankelijkheid van bepaalde gebouwen.

Themabijeenkomsten Mantelzorgtrefpunt Lunteren

Mantelzorgtrefpunt Lunteren bestaat sinds 2018. Vanaf het begin waren daar naast de Mantelzorgtrefpunten jaarlijks vier themabijeenkomsten. Voor 2024 waren dit: Mantelzorg en Positieve gezondheid, Mantelzorg en Loyaliteit, Mantelzorg en Tevredenheid en Mantelzorg en

Weerbaarheid. De thema's zijn gedaan in spel- en werkvorm. Er kwamen ongeveer 8-13 bezoekers.

Mantelzorgdag 2024

In samenwerking met buurthuis De Meerpaal, wijkcentrum De Velder, stichting Ana Upu en stichting Malkander zijn er in de week van de Mantelzorg op diverse locaties activiteiten georganiseerd. Zo was er bij de locatie van het Mantelzorgtrefpunt Lunteren een optreden van de Shanty Zangers Ede. Bij de locaties van Mantelzorgtrefpunt Ede-Zuid en Mantelzorgtrefpunt Veldhuizen-Kernhem een high tea met allerlei hapjes. De bezoekers van de Mantelzorgtrefpunten kregen een tasje met kleine cadeautjes vanuit stichting Mantelzorgtrefpunt.

Overige activiteiten

Sinds de coronatijd (2022) organiseren de stichtingen Mantelzorgtrefpunt en Ana Upu 1x per 14 dagen een activiteit voor belangstellenden en mantelzorgers. Dit kunnen activiteiten zijn zoals een: pubquiz, creatieve workshop, muziekavond, spellencircuit of een lezing. Deze activiteiten worden georganiseerd door vrijwilligers. Om dit te financieren doen beide stichtingen mee aan Ede Doet om geld in te zamelen. Daarnaast organiseren de vrijwilligers een paar keer per jaar een bingo met prijsjes van de middenstand om geld voor de activiteiten in te zamelen.

2. Toekomst

Stichting Mantelzorgtrefpunt wilde ook in 2024 het aantal Mantelzorgtrefpunten graag uitbreiden met Mantelzorgtrefpunt Otterlo. Helaas kregen wij daarvoor niet de financiering rond. Via stichting Malkander Ede was het toch mogelijk om vier Mantelzorgtrefpunten in Otterlo te organiseren. We hopen dit Trefpunt in de toekomst alsnog te kunnen realiseren.

2.1 Activiteiten

- Stichting Mantelzorgtrefpunt hoopt in de nabije toekomst toch te kunnen uitbreiden met Mantelzorgtrefpunt Otterlo.
- De stichting werkt aan een stevige basis bij de Mantelzorgtrefpunten, onze contacten met het netwerk, begeleiding bij hulpvragen, preventieve ondersteuning en het aanbieden van tijdelijke ondersteuning via coaching en begeleiding.
- Voor de preventieve ondersteuning heeft de gespreksleider de gespecialiseerde opleiding Psychologie en Gezondheid afgerond met de specialisaties Positieve psychologie, stressmanagement en gezondheid. Verder ontwikkelt zij zich via studie verder op het gebied van Psychologie.
- Ook in 2025 willen wij met onze samenwerkende partners voor Mantelzorgdag weer activiteiten organiseren.

3. Organisatie

Stichting Mantelzorgtrefpunt.nl

Gevestigd te Hertenaan 50, 6741 BH Lunteren

KVK-nummer: 75994100

Emailadres : info@mantelzorgtrefpunt.nl

ANBI status is per 8 december 2020 afgegeven.

3.1 Bestuur

Het bestuur van stichting Mantelzorgtrefpunt.nl is in 2024 in dezelfde samenstelling gebleven. De functies van het bestuur zijn onbezoldigd, waarbij alleen onkosten worden vergoed.

Voorzitter : Dhr. Robert-Jan van Gameren, organisatorisch verantwoordelijk

Penningmeester: Dhr. Derk Buisman

Algemeen lid : Dhr. Teun Lagerweij

Voor meer info kijk op www.mantelzorgtrefpunt.nl

4. Jaarrekening

Zie website www.mantelzorgtrefpunt.nl