

2023



# Jaarverslag

2023

Tandem en de  
ondersteuning  
van mantelzorgers  
in Bloemendaal.



Centrum voor  
Mantelzorg-  
ondersteuning

# INHOUDSOPGAVE

<b>1. Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>2. Ondersteuning</b>	<b>4</b>
<b>3. Tandem in Bloemendaal</b>	<b>11</b>
<b>4. Tandem in cijfers</b>	<b>12</b>
<b>5. Financiën</b>	<b>13</b>
<b>6. Prognose</b>	<b>14</b>



# 1. INLEIDING

Mantelzorgers hoeven er niet alleen voor te staan. Ook in 2023 was Tandem er voor hen. Met een luisterend oor, een praktisch advies, workshops of bijeenkomsten om mantelzorgers met elkaar te verbinden en te versterken. Zorgen voor veerkracht en grip op de eigen situatie zijn cruciaal voor mantelzorgers om in balans te blijven. In de ondersteuning van Tandem neemt dit een centrale plaats in.

Daarnaast heeft Tandem dit jaar weer ingezet op bewustzijn. Bewustzijn op mantelzorg is belangrijk. Voor mantelzorgers, zodat zij zich tijdig realiseren dat zij topsport bedrijven en dus ook goed voor zichzelf mogen en moeten zorgen. Voor familie, vrienden en burens, zodat zij oog hebben voor mantelzorgers, hen waarderen en waar nodig een helpende hand bieden. Voor professionals, zodat ook zij mantelzorg (h)erkennen en ondersteuning bieden of verwijzen.

Alle activiteiten van Tandem zijn erop gericht om overbelasting van mantelzorgers te voorkomen en ervoor te zorgen dat zij mee kunnen blijven doen in de samenleving. In dit verslag lees je hoe Tandem hier in 2023 invulling aan heeft gegeven.



# 2. ONDERSTEUNING

In de samenleving is steeds meer aandacht voor preventie, samenredzaamheid en zorg in de buurt. Tandem sluit hierbij aan met de ondersteuning die zij biedt. Tandem onderscheidt vier aandachtsgebieden:

- Bewustwording en voorlichting
- Informatie en advies
- Groepsondersteuning
- Individuele ondersteuning

## 2.1 Bewustwording

Tandem bevordert een positieve beeldvorming over mantelzorg en maakt zich hard voor herkenning en erkenning van mantelzorgers. Een mantelzorger realiseert zich vaak niet (meteen) dat hij mantelzorger is. Weten dat je mantelzorger bent, helpt om te erkennen dat wat je doet belangrijk is, helpt om grenzen te stellen en geeft toegang tot informatie, training en hulp.

Ook professionals in zorg, welzijn en onderwijs zijn zich niet altijd bewust van het feit dat mensen die zorgen voor een zieke naaste behoefte kunnen hebben aan ondersteuning. Tandem bevordert dat instellingen en organisaties op een adequate manier met mantelzorgers omgaan, in staat zijn overbelaste mantelzorgers te signaleren en hen indien nodig tijdig te verwijzen naar Tandem.

Tandem zette in 2023 in op bewustwording met drie campagnes en de organisatie van de Dag van de Mantelzorg. Daarnaast heeft Tandem meegewerkt aan de campagne "Kind van" van Stichting Mind, georganiseerd door Prezens, om meer aandacht te vragen voor kinderen van ouders met psychische problemen of een verslaving. Ook gaf Tandem pitches bij professionals, nam deel aan netwerken en was aanwezig bij verschillende informatieve cafés.

## Week van Respijt van 17-21 april

Als mantelzorger is het belangrijk om af en toe een moment voor jezelf te nemen, om zelf gezond en veerkrachtig te blijven. Gewoon een adempauze: respijt voor de mantelzorger. Deze week vroeg Tandem extra aandacht voor respijt en de website [www.helpenzorgen.nl](http://www.helpenzorgen.nl) met een online campagne, diverse inlooptmomenten en een High Tea voor mantelzorgers: ontspannen, ontmoeten en horen over ervaringen met 3 verschillende vormen van respijt: dagbesteding, inzet van een vrijwilliger en logeerszorg.

## Week van de Jonge Mantelzorger 1-7 juni

Tandem, STG, Prezens en Bibliotheek Zuid-Kennemerland deden mee met de landelijke Week van de Jonge Mantelzorger met speciale aandacht voor jonge mantelzorg online, op radio Haarlem 105, in nieuwsbrieven, met mailingen en posters voor scholen en met leestafels op de locaties van Bibliotheek Zuid-Kennemerland.

Jonge mantelzorgers (tot 25 jaar) konden zich aanmelden voor 2 gratis kaartjes voor een film op 7 juni in de Filmkoepel in Haarlem. Voor professionals in de regio Zuid-Kennemerland organiseerden wij een lunch in Haarlem met het thema Jonge Mantelzorg en deelde een jonge mantelzorger zijn verhaal bij de netwerkbijeenkomst Wegwijz in Zandvoort.





# Dag van de Mantelzorg

## Vandaag draait het om jou!

### Vrijwilligers campagne

Tandem en VWC-BUUV organiseerden in de eerste week van november een online campagne om vrijwilligers voor Tandem te werven. Op de website van VWC-BUUV is een extra kop: "Ik wil iets doen: help een mantelzorger" gemaakt en een speciale landingspagina voor Tandem: [vwc-buuv.nl/tandem-samen-zorgen](http://vwc-buuv.nl/tandem-samen-zorgen). De campagne heeft een betere vindbaarheid door vrijwilligers opgeleverd voor Tandem op de website van VWC.

### Dag van de Mantelzorg

Op 10 november, de Dag van de Mantelzorg, heeft Tandem een uitgebreid programma georganiseerd met activiteiten voor mantelzorgers. Mantelzorgers konden kiezen uit deelname aan een activiteit of naar de film in de Fimkoepel met een introductie.

### Samenwerking

Tandem nam in 2023 deel aan verschillende regionale netwerken zoals het Netwerk Palliatieve zorg, het Netwerk Niet aangeboren hersenletsel, het Consultatienetwerk Ouderenmishandeling en het regionale KOPP KOV overleg. Daarnaast was Tandem actief in gemeentelijke netwerken zoals de Buurtplaatsen in Haarlem, de Denktanks in Bloemendaal, de thematafels in Zandvoort en de Sociale Coalitie in Heemstede.

**Programma 10 november**

De afbeelding toont een flyer met een overzicht van activiteiten op 10 november. Het bevat een titel 'Programma 10 november' en een korte beschrijving van de dag. Er zijn meerdere kleine afbeeldingen met bijbehorende tekstblokken die de activiteiten beschrijven, zoals 'Yoga', 'Wandeling van Hout naar Kerkplein', 'Hofjeswandeling', 'Rondleiding de Grote of St. Bavokerk', 'Hoe mantelzorg jij? Lunch en gesprek', 'Historische wandeling', 'High Tea', 'Qi Gong', 'Musicalmiddag', 'Cohesie', 'The miracle club', 'Rocco en Sjuul', 'Oppenheimer', en 'The unlikely pilgrimage of Harold Fry'. De flyer is op een witte achtergrond met gele en blauwe accenten.

## 2.2 INFORMATIE EN ADVIES

Mantelzorgen hoeft niet altijd (alleen maar) zwaar te zijn. Niet alle mantelzorgers hebben ondersteuning nodig. Sommige mantelzorgers hebben voldoende aan iemand die even met hen meedenkt, waar ze hun verhaal kwijt kunnen of die aan hen kan vertellen waar zij de juiste hulp of ondersteuning voor zichzelf of een naaste kunnen vinden. Ook professionals kunnen behoefte hebben aan informatie en advies over de ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers.

### Informatievoorziening

Tandem bracht mantelzorgers en professionals twee maandelijks op de hoogte van ontwikkelingen die relevant zijn voor mantelzorgers met een digitale nieuwsbrief. Jaarlijks brengt Tandem een Magazine uit, met hierin mantelzorgverhalen en ervaringen met ondersteuningsaanbod. Op onze websites [tandemmantelzorg.nl](http://tandemmantelzorg.nl), [jmz.nu](http://jmz.nu) en [helpenzorgers.nl](http://helpenzorgers.nl) kunnen mantelzorgers een actueel overzicht vinden van voor hen relevante informatie. In 2023 hebben we een flyer ontwikkeld met ons **Activiteitenoverzicht Najaar 2023**. Deze flyer is o.a. verspreid onder huisartsen, fysiotherapeuten, bibliotheken, Huizen van de Wijk, thuiszorgteams, verpleegkundigen ouderen, wijkteams en WMO-Loketten.

### Bereikbaarheid

Voor mantelzorgers is het vaak een hele stap om ondersteuning te vragen. Tandem hecht er daarom waarde aan dat zij zich vanaf het eerste contact gehoord en gesteund voelen. Als mantelzorgers telefonisch contact opnemen, geeft een ervaren consulent direct antwoord op minder complexe informatie- en verwijsvragen en biedt een luisterend oor. Tandem was hiervoor op werkdagen bereikbaar van 9.00-17.00 uur.

### Lokaal

Tandem heeft veel regionaal aanbod, maar vindt het belangrijk dat mantelzorgers ook laagdrempelig bij ons binnen kunnen lopen in de verschillende gemeenten zelf. Tandem organiseerde daarom in 2023 eigen inloopspreekuren of sloot aan bij initiatieven van anderen in de verschillende gemeenten.

2023

### Activiteiten voor mantelzorgers in Zuid-Kennemerland







## 2.3 GROEPSONDERSTEUNING

Mantelzorgers ervaren vaak veel steun en (h)erkenning in het contact met andere mantelzorgers. In groepsbijeenkomsten kunnen zij hun verhaal kwijt, wisselen tips en adviezen met elkaar uit en krijgen informatie over onderwerpen als ziektebeelden, grenzen stellen, Mindfulness en van huis naar opname. Zorgen delen maakt dat mantelzorgers verlichting en steun ervaren en de zorg beter vol kunnen houden.

### Workshops

In 2023 organiseerde Tandem 23 workshops met uiteenlopende thema's. Alle workshops waren erop gericht mantelzorgers te helpen in deze veranderde situatie. Deze situatie kan leiden tot onzekerheid, spanning, stress en verdriet. Hoe ga je hiermee om? Hoe krijg je balans in de zorg en het leven daar omheen? En hoe zorg je dat je zelf voldoende energie hebt?

### Lotgenotengroepen

In 2023 organiseerde Tandem lotgenotengroepen voor:

- dochters/zonen van naasten met diverse ziektebeelden
- mantelzorgers van een naaste met dementie (2 groepen)
- mantelzorgers van naasten met diverse ziektebeelden
- mantelzorgers van naasten met NAH
- mantelzorgers van naasten met psychische problemen

Daarnaast organiseerde Tandem een lotgenotengroep met als thema Mindfulness en een Wandelgroep.

De lotgenotengroepen kwamen in 2023 eenmaal in de 6 weken bij elkaar. Een ervaren consulent van Tandem begeleidt de groep, samen met een vrijwilliger. Er wordt naar elkaar geluisterd en er is herkenning en begrip. De Wandelgroep ging iedere maand op pad.





## **MANTELZORGCAFÉS**

Tandem organiseerde laagdrempelige cafés voor mantelzorgers. Voor deze cafés is aanmelden niet noodzakelijk. Het is mogelijk eenmalig binnen te lopen of vaker aan te schuiven.

### **Café voor ouders van een zorgintensief kind**

Ook ouders van een kind dat intensieve zorg en aandacht nodig heeft, zijn mantelzorgers. STG, CJG en Tandem organiseerden op 13 april en op 31 oktober 2023 een Café voor ouders van een zorgintensief kind. In april was hier een deskundige van het CJG aan wie ouders hun vragen konden stellen. In oktober was het thema Levend verlies.

### **Verhalenkaravaan**

Verhalenkaravaan is ontstaan uit de behoefte van mantelzorgers van naasten met psychische problemen om elkaar te ontmoeten en het taboe rondom psychische problemen te doorbreken. RIBW K/AM, Roads, Prezens, Stichting IK ZIE JE WEL en Tandem hebben het initiatief genomen om Verhalenkaravaan te organiseren. Het is een oase van ontmoeting, herkenning en erkenning. Waar elk verhaal verteld en gehoord mag worden. Waar je met elkaar kunt delen en lachen. Je hoeft niet te vertellen. Alleen luisteren mag ook. Verhalenkaravaan is bedoeld voor iedereen die iemand in zijn omgeving heeft met psychische klachten of interesse heeft om aan te schuiven. In 2023 was er vijfmaal een Verhalenkaravaan bij Plein 1 in Heemstede.

## 2.4 INDIVIDUELE ONDERSTEUNING

Als de zorg zwaarder wordt, of de balans tussen draagkracht en draaglast uit evenwicht raakt, ontstaat vaak de behoefte aan individuele ondersteuning.

Tandem biedt mantelzorgers een luisterend oor, emotionele ondersteuning en gaat met de mantelzorger (en indien gewenst ook de verzorgde) in gesprek om acceptatie van de situatie te bereiken, de ondersteuningsbehoefte in kaart te brengen en de ondersteuningsmogelijkheden te bespreken.

Afhankelijk van de behoefte geeft Tandem voorlichting of helpt Tandem de mantelzorger met het regelen. Doel is altijd te zorgen dat de mantelzorger zelf weer regie heeft in de situatie.

### Methodes

Om ervoor te zorgen dat de vraag van de mantelzorger centraal staat, hanteert Tandem verschillende tools. Tandem werkt vanuit de methode Positieve Gezondheid en met de tool Even Tandemen om het netwerk van de mantelzorger in kaart te brengen. De methode Familiezorg wordt ingezet om mantelzorg en alles wat daarbij komt kijken binnen het eigen netwerk bespreekbaar te maken.

### Deskundigheid

De mantelzorgconsulenten van Tandem zijn allround, maar hebben elk een eigen aandachtsgebied. De mantelzorgmakelaars van Tandem kunnen mantelzorgers ondersteunen met geld- en regelzaken. Tandem heeft twee respijtcoaches, die extra op de hoogte zijn van het respijtaanbod in de regio. Ook heeft Tandem twee consulenten die zich bezighouden met de matching van mantelzorgers en vrijwilligers en een consulent met als aandachtsgebied jonge mantelzorg.







## VRIJWILLIGERS

Voor mantelzorgers is het fijn om de zorg af en toe uit handen te kunnen geven. Dit kan met de inzet van een vrijwilliger van Tandem.

Tandem besteedt tijd en aandacht aan een zorgvuldige match tussen mantelzorger, verzorgde en vrijwilliger. Gedurende de tijd dat de vrijwilliger ingezet wordt, onderhoudt Tandem regelmatig contact met alle betrokkenen.

Tandem merkt dat het steeds lastiger wordt vrijwilligers voor dit type ondersteuning te vinden. Het vraagt van een vrijwilliger structurele inzet voor een langere periode, in een zorgsituatie. Dit kan emotioneel belastend zijn. Als een goede match gevonden is, kan een vrijwilliger soms jaren betrokken zijn in een situatie.

In 2023 waren er 23 vrijwilligers verbonden aan Tandem. Naast zorgvrijwilligers heeft Tandem ook vrijwilligers die lotgenotengroepen begeleiden.



# 3. TANDEM IN BLOEMENDAAL

## Welzijn en zorg

De dorpscoördinatoren van Welzijn Bloemendaal organiseren Denktanks in iedere dorpskern van Bloemendaal. Het doel hiervan is formele en informele netwerken op het gebied van Welzijn en Zorg met elkaar te verbinden. Tandem hecht er waarde aan zichtbaar en bereikbaar te zijn in Bloemendaal en te horen wat leeft onder mantelzorgers. Tandem was daarom regelmatig aanwezig bij de verschillende Denktanks. Daarnaast sloot Tandem ook in 2023 aan bij het overleg Wonen Welzijn en Zorg.

## Wmo

Mantelzorgers kunnen een beroep doen op de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Het is belangrijk dat het thema mantelzorg goed op het netvlies blijft van medewerkers van het Wmo-loket. Tandem is in 2023 aangesloten bij een overleg van het Wmo-loket Bloemendaal en is in gesprek gegaan over mantelzorg en de beschikbare ondersteuning voor mantelzorgers.

Daarnaast was Tandem aanwezig bij een overleg van de Wmo-raad om ook hier over mantelzorg in gesprek te gaan.

## Inloopspreekuur

Tandem heeft iedere twee weken een inloopspreekuur bij Welzijn Bloemendaal, afwisselend in Bloemendaal en Bennebroek. Mantelzorgers kunnen hier binnenlopen voor vragen of een luisterend oor.

## Trefpunt Dementie

In 2023 hebben Alzheimer Nederland, Welzijn Bloemendaal, Kennemerhart, Zorgbalans en Tandem het initiatief genomen te starten met een Trefpunt Dementie in Bloemendaal.

Om zoveel mogelijk Bloemendalers te bereiken, werd het Trefpunt zowel in Bennebroek als in Bloemendaal georganiseerd. In totaal waren er vier Trefpunten Dementie in 2023.



## Trefpunt Dementie Bloemendaal

Trefpunt Dementie Bloemendaal gaat na de zomer weer van start op donderdag 14 september in Bloemendaal en op donderdag 9 november in Bennebroek. Van harte welkom!

Datum: donderdag 14 september 2023  
Tijd: 19.30-21.00 uur, inloop vanaf 19.00 uur  
Locatie: Welzijn Bloemendaal, Bloemendaalseweg 125, 2061 CH Bloemendaal  
Thema: Voor altijd mijn liefde

Datum: donderdag 9 november 2023  
Tijd: 19.30-21.00 uur, inloop vanaf 19.00 uur  
Locatie: Welzijn Bloemendaal, Kerklaan 6, 2121 VE Bennebroek  
Thema: Juridische aspecten bij dementie

Aanmelden: [info@tandemmantelzorg.nl](mailto:info@tandemmantelzorg.nl), [info@welzijnbloemendaal.nl](mailto:info@welzijnbloemendaal.nl) of 023-8910610

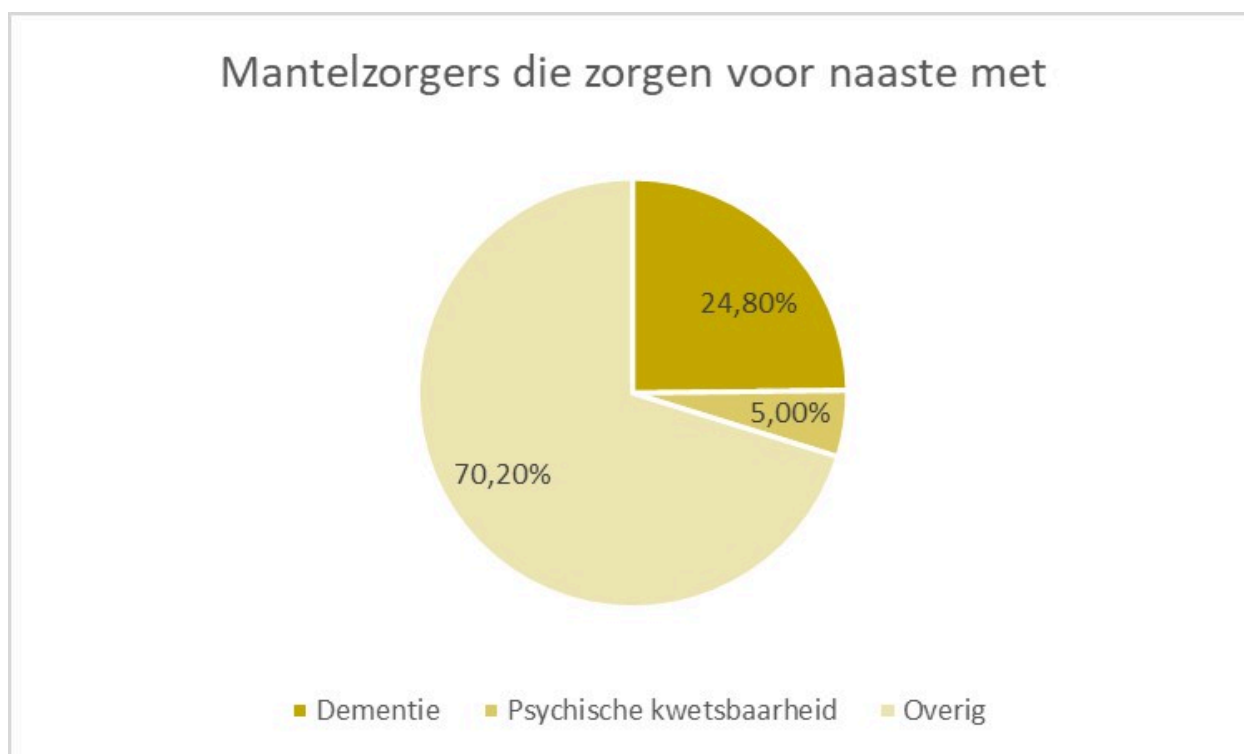
## 4. TANDEM IN CIJFERS

Aantal individueel  
ondersteunde  
mantelzorgers in 2023

145

Aantal ondersteunde  
mantelzorgers in  
groepsverband in 2023

396\*



- Dit waren mantelzorgers uit Bloemendaal, Haarlem, Heemstede en Zandvoort

# 5.FINANCIËN

Het aanbod van Tandem is regionaal. De financiering van Tandem is afkomstig uit subsidies van de gemeenten Bloemendaal, Heemstede en Zandvoort. In Haarlem is Tandem onderaannemer van Buurts. Er zijn geen afwijkingen in 2023 ten opzichte van de begroting 2023. Er wordt actief gestuurd op werken binnen de kaders van de subsidieafspraken met de diverse gemeenten en het contract met Buurts. De financiële verantwoording is terug te vinden in onze jaarrekening.







## 6. PROGNOSE

Tandem heeft als ambitie dat geen enkele mantelzorger er alleen voor hoeft te staan. Met de vergrijzing, de toenemende zorgvraag, het langer thuis blijven wonen en de personeelskrapte zullen steeds meer mensen moeten mantelzorgen. De druk op hen zal toenemen en daarmee ook de vraag naar ondersteuning. Tegelijkertijd is hiervoor beperkte financiering mogelijk vanuit de gemeenten.

In de toekomstige situatie blijft het van belang dat mantelzorgers zich eerder realiseren dat zij mantelzorger zijn, zodat zij beter in staat zijn zich voor te bereiden op hun mantelzorgrol en overbelasting voorkomen wordt. Netwerkversterking, verbinding met andere mantelzorgers, tijdige inzet van respijtzorg en goede ondersteuning blijven essentieel.

Voor professionals in zorg en welzijn wordt samenwerken met mantelzorgers steeds belangrijker en daarmee ook het voorkomen van uitval van mantelzorgers. Het bewustzijn op mantelzorg en het kunnen ondersteunen van en samenwerken met mantelzorgers ontstaan niet vanzelf.

Tandem ziet in deze ontwikkelingen een belangrijke rol weggelegd voor de eigen organisatie.



# Tandem Centrum voor Mantelzorg- ondersteuning

Postbus 6166  
2001 HD Haarlem

Telefoon 023 89 10 610  
[info@tandemmantelzorg.nl](mailto:info@tandemmantelzorg.nl)  
[tandemmantelzorg.nl](http://tandemmantelzorg.nl)

