

Manteling jaarverslag 2022

1. Inleiding

|||| EEN BEWOGEN JAAR

Het jaar 2022 was voor Manteling een bewogen jaar, zowel op inhoudelijk gebied als op personeelsgebied. We kregen te maken met diverse medewerkers die door een zware periode gingen terwijl we ons moesten voorbereiden op een toekomstig Manteling zonder dat Vlissingen deelneemt.

Gelukkig is Manteling van nature een flexibele en positieve organisatie. Vol energie en optimisme zijn we aan de slag gegaan om de interne organisatie efficiënter te maken, de contacten met nieuwe en oude samenwerkingspartners te verbeteren, nieuwe projecten op te starten en daarbij behorende subsidie te genereren. In hoeverre dit is gelukt, leest u onder 'Manteling in verandering' en 'Innovatie'.

Ik ben als directeur vooral trots op de medewerkers die keihard hebben gewerkt om voor elkaar op te vangen en daarnaast met open vizier (en soms met frisse tegenzin) meedenken in alle veranderingen die op ons af komen. Dit zijn tijdrovende processen en daarnaast liepen de contacten met de vrijwilligers, hulpvragers en mantelzorgers door en werden zij met kwaliteit geholpen.

Toch moesten we ook zoeken naar tijdbesparing wat bijvoorbeeld heeft geleid tot het verminderen van de telefonische bereikbaarheid, het stopzetten van een aantal kleine, maar tijdrovende projecten en een andere manier van ondersteuning van mensen die op de wachtlijst staan.

2023 zal nog een spannend jaar worden maar met de veerkracht van Manteling zie ik dat met vertrouwen tegemoet.

Mira Weber, directeur Manteling

|||| VANUIT HET BESTUUR

Met nog een corona-staartje was 2022 het jaar waarin we voorzichtig weer naar 'normaal' gingen. Het was ook een jaar waarin we zagen dat het thema mantelzorg zeer actueel is. Doordat het aantal mensen dat mantelzorg kan geven vermindert en de vraag naar mantelzorg juist stijgt, blijft het werk dat Manteling doet belangrijk. In 2022 heeft de gemeente Vlissingen ervoor gekozen met ingang van 2023 op een andere wijze mantelzorgers te gaan ondersteunen. Dit verandert niet alleen de financiële positie van Manteling, maar vraagt ook om een bezinning op onze rol en onze organisatie.

Medewerkers, directeur en bestuur hebben samen stappen gemaakt om dit vorm te geven. Hierover leest u meer in het onderstaande jaarverslag. Lof voor de medewerkers en directeur hoe zij zich in 2022 weer met hart en ziel hebben ingezet voor de ondersteuning van mantelzorgers en kwetsbare mensen in onze samenleving. En lof ook voor al onze vrijwilligers, want zonder hen zou het niet mogelijk zijn om te doen wat we als Manteling doen.

Het bestuur kijkt met vertrouwen de toekomst van Manteling tegemoet!

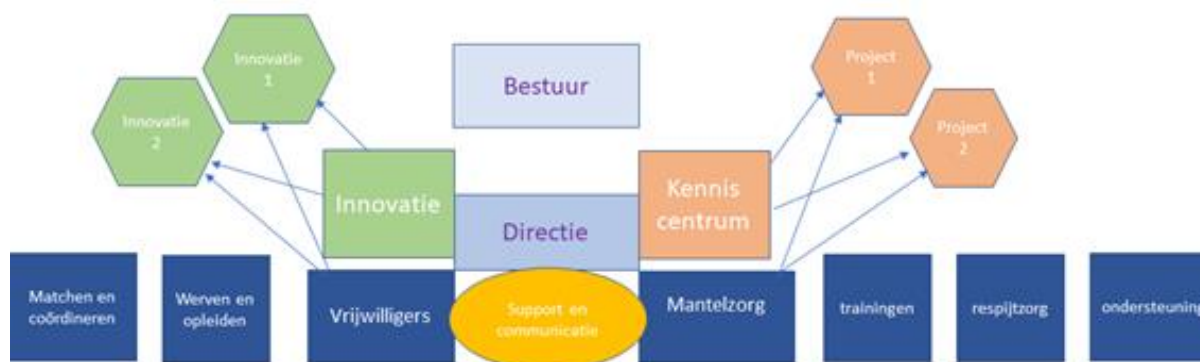
Estherella van Klinken, bestuurslid van Manteling

2. Manteling in verandering

We zijn het jaar gestart met een toekomstvisie. Daarbij hebben we niet alleen gekeken naar de eigen organisatie maar veel meer naar de samenleving, de vragen die daar leven en hoe Manteling kan bijdragen aan de vraagstukken die er zijn.

Omdat Manteling als enig steunpunt in Zeeland een zelfstandige stichting is, hebben we veel kennis vergaard en hebben we slagkracht om veranderingen, projecten of producten te ontwikkelen. Daar kunnen ook anderen baat bij hebben.

In januari 2022 hebben we, samen met medewerkers en bestuur, besloten om ons juist breder te profileren in plaats van hetzelfde te blijven doen voor de twee gemeenten Veere en Middelburg. Manteling moet haar organisatie dan wel op een andere wijze inrichten zodat de kennis beter gedeeld kan worden en door innovatie ook nieuwe kennis toegevoegd kan worden. Het nieuwe organogram van Manteling zal er per 2023 als volgt uitzien.



Met deze aanpassing hoopt Manteling in de toekomst flexibeler in te kunnen spelen op kansen en op vragen die gemeenten hebben. Zowel binnen als buiten Walcheren.

III FINANCIËEL

Het besluit van Vlissingen om met ingang van 2023 de mantelzorgondersteuning en inzet van zorgvrijwilligers in de eigen gemeente zelf te organiseren en niet meer via Manteling, betekende dat we ons voor moesten bereiden op een organisatie met een derde minder subsidie inkomsten.

In oktober 2022 heeft Manteling een programmaleider innovatie gevonden die samen met collega's vernieuwende projecten opstart met de daarbij behorende financiering. Hierover is meer te lezen in het hoofdstuk 'Innovatie'.

III ORGANISATIEVERANDERING

Het was daarom nodig om te kijken naar de interne processen, naar meer flexibiliteit en naar projectmatig werken. Daarbij hebben we gebruik gemaakt van de LEAN methodiek wat ons heeft geholpen om efficiënter te werken en meer planmatig naar nieuwe (en oude) initiatieven te kijken. Een leuk en tijdrovend traject.

MEDEWERKERS

Naast alle verandering binnen Manteling waar de medewerkers mee te maken kregen, hebben diverse medewerkers het ook op persoonlijk gebied zwaar gehad. Dat heeft geleid tot een hoog verzuimcijfer, iets waar Manteling nooit eerder mee te maken heeft gehad. In 2023 hopen we daar weer bovenop te komen! Daarbij gaan we de medewerkers handvatten geven over hoe je meer projectmatig werkt en hoe je nieuwe projecten en samenwerkingen tot een goed einde brengt als projectleider of projectmedewerker.

NAAMGEVING

Manteling Walcheren dekte de lading niet meer als je niet volledig Walchers werkt. Daarom zijn we in november 2022 van naam veranderd. We werden 'Manteling.nu'.



WERKGEBIED

Walchers kunnen we ons niet meer noemen, maar wat dan wel? Op welke manier kunnen wij met mantelzorgsteunpunten, werkgevers en professionals in Zeeland samenwerken? Dat zijn we gaan onderzoeken, wat heeft geleid tot een eerste Zeeuws breed project dat in 2023 van start gaat: 'De Zeeuwse Toolbox voor mantelzorgers en werkgevers'.

3. De vrijwilligers in 2022

Sinds 1995 zet Manteling vrijwilligers in bij kwetsbare burgers. Zij vormen het warme hart van de organisatie; zij gaan het contact aan, zij bieden een luisterend oor, oprechte aandacht en hun tijd aan de ander. Daarmee ontstaat een betekenisvol contact dat waardevol is voor zowel de hulpvrager als voor de vrijwilliger. En in veel gevallen krijgt ook de mantelzorger met de komst van een vrijwilliger ruimte en tijd voor zichzelf. Omdat we in de eerste maanden van 2022 nog werden geplaagd door corona, moesten we opnieuw creatief omgaan met het onderhouden van contact tussen de maatjeskoppels. Door samen buiten te wandelen, een kaartje te sturen, elkaar te bellen of te ontmoeten via de digitale weg werd er toch contact gehouden. Gelukkig waren er de rest van het jaar geen beperkende maatregelen. Vooral in de tweede helft van 2022 kwamen er veel nieuwe aanmeldingen van vrijwilligers en voelden mensen kennelijk weer ruimte om iets te betekenen voor een ander.

"Ik ga altijd met een fijn gevoel op bezoek bij mijn maatje, het betekent dat de mantelzorger een paar uur ontlast wordt van de zorg, dat wordt erg gewaardeerd. Ik voel me nuttig en het is heel erg helpend om de situatie draaglijk te houden."



||| KOFFIETIJD

Deze ontmoetingen in kleine groepjes onder begeleiding van een vrijwilliger zijn in 2022 weer volop van start gegaan met drie clubjes koffietijd in de gemeente Middelburg en twee in de gemeente Vlissingen. Deze vorm van ontmoeten in groepsvorm gaat om het aangaan en behouden van betekenisvol contact, het delen van verhalen en het krijgen en bieden van een luisterend oor. De ontmoetingen vinden om de week plaats in de huiselijke sfeer bij een vrijwilliger thuis. De deelnemers zijn zorgvuldig met elkaar gematcht en sommige groepjes ontmoeten elkaar al vele jaren. Deelnemers leren elkaar goed kennen en vaak ontstaat er een bijzondere band. Koffietijd-vrijwilliger Marijke en een deelnemer delen hun ervaringen:

“Het geeft mij voldoening om te zien hoe deelnemers het koffietijdmoment ervaren. Ik word blij van hun blijheid. Dit vrijwilligerswerk maak het anders omdat het bij je thuis is.

Er is een gelijkwaardig contact en dat maakt het zo speciaal”.

“Ik verheug me elke keer weer op het koffietijdmoment op de woensdagmiddag, we raken niet uitgepraat”.

In Middelburg is in 2022 een nieuw koffietijdadres gestart waar elke veertien dagen naar wordt uitgekeken. Koffietijd staat niet alleen voor het bakje koffie maar juist om de behoefte achter het bakje koffie, het luisterend oor en het delen van verhalen in goed en vertrouwd gezelschap.



||| NETWERKCOACHING

Een sociaal netwerk maakt je wereld groter en is voor iedereen van belang omdat we elkaar nodig hebben. Voor aanspraak, hulp of ondersteuning. In 2022 kwamen de aanmeldingen weer op gang na een rustigere periode door corona. Dit was ook de reden om het team van netwerkcoaches te versterken. Er is een start gemaakt met het trainen van twee nieuwe enthousiaste netwerkcoaches.

De training wordt in 2023 afgerond. Met behulp van gesprekken en de methodiek 'Natuurlijk een netwerkcoach' kan een vrijwillige netwerkcoach iemand helpen om de eigen contacten te versterken of uit te breiden. De netwerkcoaches komen jaarlijkse meerdere keren bij elkaar voor een intervisiebijeenkomst voor de verdere ontwikkeling in het coachen en het leren van elkaar. Netwerkcoach Menno deelt zijn ervaring:

“Door het met andere ogen te bekijken zet je de hulpvrager aan het denken. Het geeft mij voldoening als ik zie dat de hulpvrager stapjes zet in het aangaan en vergoten van hun netwerk, daar word ik echt blij van”.

III STUDENTEN

Net als in voorgaande jaren hebben studenten zich ingezet als maatje bij hulpvragers. Door hun inzet doen studenten ervaringen op die zij kunnen gebruiken in hun verdere loopbaan. In de eerste maanden van 2022 werden de contacten nog enigszins bemoeilijkt door corona, desondanks konden de studenten betekenisvol contact onderhouden met de hulpvragers.



In september zijn we gestart met de werving van nieuwe studenten door het geven van gastlessen op de HZ en deel te nemen aan de vrijwilligersmarkt in de ZB Middelburg. Er was veel belangstelling en uiteindelijk hebben we negentien studenten aan een maatje kunnen koppelen. De studenten volgen de opleidingen Social Work, Verpleegkunde en Pedagogiek. En dit jaar meldden voor het eerst ook studenten van de Pabo zich aan. Alle studenten volgen, alvorens te worden gekoppeld, een introductietraining om hen goed voor te bereiden op het vrijwilligerswerk. Verder nemen de studenten deel aan intervisiebijeenkomsten die door coördinatoren van Manteling worden begeleid en aangestuurd. Tijdens deze intervisie worden ervaringen gedeeld en besproken. De studenten van Pedagogiek worden ingezet bij jonge mantelzorgers en hulpvragers via het project Maatje voor Jou! Dit jaar zijn er vier koppelingen gestart van MvJ!

III VRIJWILLIGERS EN ONTWIKKELINGEN VLISSINGEN

Zodra in het najaar duidelijk werd dat Manteling de caseload van Vlissingse hulpvragers niet mocht overdragen aan de buurtteams in Vlissingen, werden de vrijwilligers geïnformeerd over de veranderingen. Eerst zijn vrijwilligers die een koppeling hadden met een Vlissingse hulpvrager persoonlijk benaderd. Na uitleg van de situatie is hen

gevraagd om na te denken of ze willen doorgaan met de koppeling op eigen titel, of ze willen stoppen met de koppeling en of ze bij Manteling betrokken willen blijven. Het persoonlijk benaderen van deze groep vrijwilligers vroeg tijd en aandacht. In gesprekken gaven vrijwilligers aan dat ze moeite hadden dat de begeleiding van Manteling stopte bij hun koppeling met een hulpvrager. Verschillende vrijwilligers hebben besloten op eigen titel verder te gaan bij hun hulpvrager, omdat ze een goede band hadden opgebouwd en hun hulpvrager niet in de steek willen laten. Maar er zijn ook vrijwilligers gestopt met hun koppeling, een aantal van hen kiest ervoor om bij Manteling te blijven. In oktober hebben we per brief alle vrijwilligers op de hoogte gesteld. En tevens een uitnodiging voor een vrijwilligersbijeenkomst waar men vragen kon stellen.

||| VRIJWILLIGERSBIJEENKOMST 4 OKTOBER 2022

Vrijwillige inzet is van grote en blijvende waarde, dat kan niet genoeg benadrukt worden. Daarom is op 4 oktober een high tea georganiseerd om alle vrijwilligers te bedanken. En om ze te informeren over de aankomende veranderingen bij Manteling. De high tea vond plaats in de theetuin 'Het Kaslokaal' in Oostkapelle. Het was een mooie middag met muziek van één van onze vrijwilligers, leuke ontmoetingen en lekkere hapjes.

“Wat een fijne sfeervolle plek om samen te komen als vrijwilligers en coördinatoren. Het was een feestje en we werden erg verwend. Het was erg leuk om nieuwe vrijwilligers te ontmoeten, en een mooie manier om onze ervaringen te delen.”

Zie voor een overzicht van de inzet van vrijwilligers per doelgroep in 2022 het hoofdstuk 'Manteling in cijfers'.

4. Mantelzorg Informatief

||| INFORMATIE, CURSUSSEN EN ACTIVITEITEN

De mantelzorgnieuwsbrief van Manteling verschijnt vier keer per jaar met een oplage van 2490 digitale en 1000 papieren nieuwsbrieven. Daarnaast heeft Manteling jaarlijks een aanbod van cursussen, trainingen en bijeenkomsten voor mantelzorgers.

In 2022 hebben we alle reguliere cursussen die we jaarlijks voor mantelzorgers verzorgen, kunnen geven.

De cursus 'Omgaan met iemand met NAH' hebben we gegeven in samenwerking met hersenletseldeskundigen van Breinlijn. De cursus 'Omgaan met iemand met psychische problemen' is samen met Emergis Preventie verzorgd. De cursus 'De zorg de baas' is gegeven door twee coördinatoren van Manteling. De cursus 'Omgaan met iemand met dementie', die we in samenwerking met Zeeuwse Zorgschakels organiseren, is twee keer gegeven. Daarmee zijn alle vijf aangeboden cursussen dit jaar doorgegaan.

||| CURSUS VOOR MANTELZORGERS VANAF 19 NOVEMBER

Omgaan met iemand met psychische problemen

"DE MANTELZORG VOOR MIJN DOCHTER MET DESPRESSIES IS ZWAAR, HOE BLIJF IK ZELF IN BALANS?"
Op woensdagmiddag 16 november 2022 gaat de cursus 'Omgaan met iemand met psychische problemen' weer van start. Manteling organiseert deze cursus samen met Emergis Preventie, voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met bijvoorbeeld ADHD, (chronische) depressies, een angststoornis of een vorm van autisme.

Krijg inzicht in het psychisch functioneren van je naaste en leer herkennen wat jullie uit balans brengt én welke patronen effectief zijn om jouw welzijn en dat van de ander te verbeteren. Meld je aan voor 15 november en ontdek hoe jij zelf weer in je kracht komt te staan!

Wanneer, waar en hoe?

Data: 16 & 23 november en 7 & 14 december 2022 van 14.00 tot 16.00 uur.

Locatie: Wim Hofmanzaal in de ZB Koutsteensedijk 7, Middelburg

Kosten: € 20 inclusief koffie/thee en cursusmateriaal.

Info & aanmelden:
info@mantelingwalcheren.nl of (0118) 55 35 30
o.v.v. "cursus omgaan met iemand met psychische problemen".



0118 553530 | www.mantelingwalcheren.nl

Coördinator en cursusleider Petra over de cursussen: “Wij bieden de cursus ‘Omgaan met Dementie’ twee keer per jaar aan, in het voorjaar in de middag en in het najaar betreft het een avondcursus. De cursus wordt telkens goed bezocht en is altijd volgeboekt. De deelnemers zijn zonder uitzondering lovend over de inhoud van de cursus. De kracht van de cursus is enerzijds de kennisoverdracht over het proces van dementie en wat daar allemaal bij komt kijken, en anderzijds de ruimte voor de deelnemers om hun ervaringen en ‘lief & leed’ met elkaar te kunnen delen. Deelnemers zijn partner, ouder of kind van iemand met dementie. Ook al zijn er verschillende vormen van dementie en heeft zeker niet elk familielid dezelfde ervaringen, toch is er veel herkenning in elkaars verhalen. Deelnemers genieten van de (h)erkenning, waarderen het lotgenotencontact en voelen zich minder alleen. Ook bij cursussen waarbij naast het lotgenotencontact kennis gedeeld wordt over NAH en psychische problemen, helpt dit om anders/beter met degene om te gaan voor wie ze zorgen. Alle cursussen worden in de evaluatie zeer hoog gewaardeerd.”

“Ik ben heel blij dat ik de cursus gevolgd heb, ik heb veel geleerd en weet nu beter hoe ik met mijn vrouw die dementie heeft om kan gaan.”

“In de cursus de Zorg de Baas leerde ik voor het eerst dat ik zelf ook belangrijk ben, mijn vrouw die zorg nodig heeft gaat altijd voor. Maar nu ben ik me bewuster dat ik ook voor mezelf moet zorgen anders hou ik het niet vol.”

De praktische trainingen ‘Ziekenverzorging aan bed’ en de ‘Tilvaardigheid’ die in samenwerking met Zorgstroom werden gegeven, konden beperkt doorgaan omdat de ergocoach van Zorgstroom stopte met haar werk en het niet lukte om tijdig een andere docent/ergocoach te vinden voor deze trainingen.

Naast de cursussen bleken de volgende extra activiteiten waardevol te zijn voor mantelzorgers.

|||| LUNCH GEMEENTE VEERE

In maart heeft Manteling de driejaarlijkse ontmoeting georganiseerd tussen mantelzorgers en de wethouder, een beleidsmedewerker en medewerkers van het WMO loket van de gemeente Veere. De ontmoeting vond plaats in ‘het Kaslokaal’ in Oostkapelle. 24 mantelzorgers namen hieraan deel en zij vertelden over hun knelpunten bij de mantelzorg en welke zaken voor hen helpend zijn bij het geven van zorg. Daarnaast genoten zij van een goed verzorgde lunch en hadden ze de mogelijkheid om ervaringen met elkaar uit te wisselen. Van alle besproken onderwerpen is een verslag gemaakt voor de mantelzorgers zelf en voor de instanties die oplossingen voor de knelpunten kunnen bieden.



|||| WEEK VAN DE JONGE MANTELZORGER

Van 1 tot 7 juni deed Manteling mee aan de landelijke ‘Week van de jonge mantelzorgers’. Het thema in 2022 was ‘Niet te missen’. Professionals die met jongeren werken, werden

benaderd en geïnformeerd over jonge mantelzorgers en over de 'Freerun' activiteit die Manteling voor hen organiseerde. Jonge mantelzorgers werden uitgenodigd mee te doen aan een middag 'Freerunning'. Trainers van Freerunning Zeeland leerden de kinderen/jongeren tijdens deze activiteit om creatief om te gaan met hun omgeving door middel van gymnastische technieken. De middag werd afgesloten met een frietje en een drankje. Iedere jonge mantelzorger mocht een vriend of vriendin meenemen.



Manteling wil steeds meer aansluiten bij werkende mantelzorgers en bedenkt ook voor hen regelmatig nieuwe workshops. Zo organiseerden we in 2022 workshops over slapen, over hormonen en het in balans blijven ('In je element met je talent').

||| WORKSHOP 'GEZOND SLAPEN'

Veel mantelzorgers hebben problemen met slapen. Zij kunnen maar moeilijk in slaap komen, worden 's nachts vaak wakker of dromen heel naar. De volgende ochtend staan zij moe op, terwijl goed uitgerust zijn juist zo belangrijk is. Een goede nachtrust houdt je in balans en helpt bij de nodige concentratie en veerkracht overdag. Daarom heeft Manteling in november deze workshop georganiseerd voor mantelzorgers om hen te helpen weer een goede nachtrust te krijgen. Tijdens deze workshop kwam het vanuit ontspanning beter in- en doorslapen aan bod. Ook de praktische tips tijdens de workshop kunnen zorgen voor een fijne nachtrust en uitgerust wakker worden.

"We kregen heel veel informatie over slapen, dromen en ontspannen, als mantelzorger sta ik altijd aan. Ik ga beter zorgen voor mezelf, daar heb ik wat aan!!"

De volgende twee workshops zijn bij gebrek aan deelnemers niet doorgegaan.

||| WORKSHOP 'BLIJE HORMONEN'

Deze workshop was bedoeld voor mantelzorgende vrouwen van 40 jaar en ouder. Een levensfase waarin de hormonen meer dan gemiddeld kunnen gaan schommelen en dit ook invloed heeft op het mantelzorgen. Veel vrouwen herkennen de hormonale disbalans door de maandelijkse cyclus. Maar wat gebeurt er tijdens de overgang? En hoe beïnvloedt de menopauze het mantelzorgen? Je kunt dan ervaren dat er dagen zijn dat

alles lukt en het zorgen voor de dierbare soepel verloopt, maar op andere dagen dat het helemaal niet gaat zoals je wilt. Bovendien sta je met alle verantwoordelijkheden en zorgen die je als mantelzorgers hebt, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat 'aan'. Hoe hou je het dan vol? Deze workshop was bedoeld om op een luchtige manier inzicht te krijgen in de werking van de hormonen en deelnemers konden zelf op een natuurlijke en laagdrempelige manier ontdekken hoe energie weer kan gaan stromen en wat je kunt doen om van je klachten af te komen.

|||| WORKSHOP 'IN JE ELEMENT MET TALENT'

Omdat het voor mantelzorgers vaak een uitdaging is om zelf in balans te blijven terwijl ze zorgen voor een ander, hebben we deze workshop georganiseerd. Het doel van de workshop was om deelnemers inzicht te geven in de eigen behoeften en talenten en om te leren meer bewust om te gaan met de eigen energie. Met als doel de eigen talenten in te zetten om zelf beter in balans te blijven.

5. Mantelzorgondersteuning

|||| INDIVIDUELE ONDERSTEUNING

Naast groepsgerichte activiteiten zoals cursussen, trainingen en bijeenkomsten, bood Manteling in 2022 individuele ondersteuning aan mantelzorgers. De manieren waarop dat gebeurde, worden hieronder beschreven.

|||| BORDJE VOL

In 2022 hebben we voor de eerste keer het traject 'Bordje vol' aangeboden aan mantelzorgers. Het traject bestaat uit een gesprek waarbij we gebruik maken van zogenaamde BordjeVol kaarten met werkbladen. Deze helpen de mantelzorgers om in kaart te brengen wat er allemaal op zijn of haar bordje ligt. Zo komt een mantelzorg te weten welke taken hij zelf doet en welke taken iemand anders op zich kan nemen. Zoals de administratie, koken, schoonmaken of de financiën. Het gesprek eindigt met een persoonlijk actieplan waarmee iemand aan de slag gaat. Zo lopen we in ongeveer twee uur samen deze stappen van BordjeVol met de mantelzorgers door. Na een maand bespreken we tijdens een vervolgspraak het is gegaan met het actieplan gegaan en of we nog ergens bij kunnen helpen. In 2022 maakten vier mantelzorgers gebruik van dit traject.



“Wat ben ik toch altijd aan het zwoegen in mijn eentje, dat ik zaken kan delen met anderen geeft me een goed gevoel. Ik voel me gesteund en minder eenzaam in de zorg die ik dagelijks verleen. “Durf te vragen” zei de coördinator, ze bedoelde dat ik aan mijn netwerk kan vragen mij te helpen in de zorg voor mijn man, ik heb het gedaan en het heeft me heel veel opgeleverd. Ik ben een opgelucht mens nu, de zorg is beter vol te houden.”

|||| MANTELZORGMAKELAAR

Voor mantelzorgers die in een ingewikkelde mantelzorgsituatie zitten is een traject met een mantelzorgmakelaar bij uitstek geschikt. In het eerste gesprek wordt een uitgebreide scan van de mantelzorgsituatie gemaakt op de terreinen Zorg, Welzijn, Wonen, Arbeid, Inkomen en Netwerk. Vervolgens worden alle mogelijkheden voor de knelpunten verkend en in samenspraak met de mantelzorger(s) ingezet. Dit om de mantelzorg weer behapbaar te maken, ook naar de toekomst toe. Als er ook problemen zijn op het emotionele vlak (bijvoorbeeld schuldgevoel of het niet durven vragen van hulp) wordt er door middel van gesprekken hulp geboden.

“Ik vond dat ik er altijd moest zijn. Ik heb geleerd om grenzen te stellen, waardoor ik nu beter voor mezelf zorg. Daardoor kan ik de zorg beter volhouden, wat geeft dat rust!”

Manteling heeft een gediplomeerd mantelzorgmakelaar in dienst, aangesloten bij de beroepsvereniging van mantelzorg makelaars. In 2022 konden er echter door ziekte van de mantelzorgmakelaar minder trajecten worden uitgevoerd. In totaal zijn er negen trajecten uitgevoerd, mede onder leiding van mantelzorgondersteuners en werden vragen van mantelzorgers die zij zelf niet konden beantwoorden, doorgestuurd naar mantelzorgmakelaars buiten de organisatie.

|||| BELCONTACTEN

Dit jaar werden de bij Manteling ingeschreven mantelzorgers uit de gemeente Veere gebeld. In de praktijk blijkt dat van deze proactieve belcontacten een preventieve werking uitgaat. Mantelzorgers worden door Manteling telefonisch benaderd en krijgen informatie en advies. Dit kan soms voorkomen dat er grote problemen in de mantelzorgsituatie ontstaan. Wanneer een mantelzorger wordt gebeld door Manteling verlaagt dat de drempel om later, als mantelzorgtaken zwaarder worden, met Manteling contact op te nemen.



De mantelzorgers reageerden vaak blij verrast op het telefoontje. Niet alleen omdat men een luisterend oor kreeg, maar ook omdat er werd meegedacht over de mantelzorgsituatie. De telefoontjes resulteerden soms in vervolggesprekken of aanmeldingen voor een cursus of activiteit.

Ook werd informatie gegeven en opgestuurd over onderwerpen zoals

het Persoons Gebonden Budget, indicaties voor zorg vanuit de Zorgverzekeringswet of de Wet Langdurige Zorg, verlofregelingen voor werkende mantelzorgers of respijtmogelijkheden bijvoorbeeld door inzet van een vrijwilliger van Manteling.

Belcontacten blijken daarnaast grote waarde te hebben als vorm van nazorg na het overlijden van de verzorgde. Met de belcontacten bieden de mantelzorgcoördinatoren van Manteling een luisterend oor en brengen zij desgewenst mogelijkheden onder de

aandacht om het leven na het verlies weer op te pakken. Van de ruim 800 mantelzorgers die bij ons bekend zijn in de gemeente Veere, is het ons in 2022 gelukt om 530 mensen te bellen. De overige mantelzorgers worden in 2023 gebeld.

|||| NETWERKVERSTERKING

Een sociaal netwerk is voor een mantelzorger van groot belang. Betrokken mensen uit het netwerk, zoals familie, vrienden, buren of kennissen kunnen een grote steun zijn voor een mantelzorger. Vanuit het netwerk kan men ondersteuning bieden in praktische zin, zoals bijvoorbeeld door klusjes voor iemand te doen, vervoer te bieden, of de mantelzorger even te vervangen. Maar ook in emotionele zin kan iemand uit het eigen netwerk waardevol zijn door iemand een luisterend oor en bemoediging te bieden. Bij elk gesprek dat Manteling voert met mantelzorgers, wordt er een inventarisatie gemaakt van het eigen sociale netwerk. Soms durven mantelzorgers geen beroep te doen op hun netwerk, door nare ervaringen uit het verleden of door vraagverlegenheid. In de praktijk blijkt echter dat mensen graag iets voor een ander willen doen, als het maar niet elke week terugkomt.



Een voorbeeld: in 2022 had één van onze mantelzorgondersteuners een aantal netwerkversterkende gesprekken met een mantelzorger waarmee de mantelzorger zelf veranderingen in gang kon zetten en de zorg beter bleek vol te houden. De mantelzorger bracht zelf het netwerk in kaart en ging zelf actief mensen uit het netwerk benaderen. Door het eigen netwerk te betrekken bij de zorg voor diens dierbare bleek dat de mantelzorger geen vrijwilliger meer nodig had. Om dit te bereiken was het nodig dat de mantelzorger binnen het eigen netwerk openheid gaf over het ziektebeeld van de dierbare en ook over de zwaarte van de zorg voor zichzelf. Dat is voor veel mantelzorgers niet gemakkelijk om te doen, maar resulteert dikwijls in een blijvend betrokken en helpende netwerk. Met het advies van de mantelzorgondersteuner "Durf te vragen!" was deze mantelzorger echt geholpen.

Ook een mantelzorger die graag wilde deelnemen aan de Zorgeloze Dagen werd door een mantelzorgondersteuner geholpen/gestimuleerd om het eigen netwerk in te schakelen. Doordat verschillende mensen gedurende de drie dagen de zorg voor de dierbare wilden dragen, kond de mantelzorger met een gerust hart aan de Zorgeloze Dagen deelnemen.

|||| NOODFONDS

Manteling heeft in haar aanbod mogelijkheden vanuit het Noodfonds. In 2022 is echter geen gebruik gemaakt van dit aanbod. Enerzijds omdat we vragen op een andere wijze hebben kunnen oplossen, anderzijds was hier minder aandacht voor door ziekte onder medewerkers.

III MANTELZORGVERKLARING

In 2022 zijn er voor een vijf mantelzorgers mantelzorgverklaringen door ons afgegeven. Deze verklaringen hadden mensen nodig om bijvoorbeeld met urgentie een woning te huren om beter mantelzorg te kunnen bieden. Door het geven van advies en het toesturen van een verklaring konden mantelzorgers direct geholpen worden.

6. Mantelzorg ontspanning en ontmoeting

Mantelzorgers zorgen vaak beter voor de ander dan voor zichzelf. Vaak komt de mantelzorg bovenop de zorg om gezin/familie, (vrijwilligers)werk, sociaal leven en andere zaken. Om alle ballen in de lucht te houden, is het belangrijk om dat de mantelzorger goed voor zichzelf zorgt. Maar vaak wordt er beter gezorgd voor het opladen van de batterij van de smartphone dan van onze eigen batterij. Het is echter bekend dat iemand pas goed voor een ander kan zorgen als deze tevens goed voor zichzelf zorgt. De metafoer die hiervoor illustratief is, is die van de zuurstofmaskers in het vliegtuig. Pas als je zelf het zuurstofmasker op hebt, kun je/mag je de ander van zuurstof voorzien.

Mantelzorgers ervaren soms weinig begrip en (h)erkenning in hun omgeving. Dat maakt dat contact met lotgenoten erg gewaardeerd wordt. Andere mantelzorgers weten en herkennen wat jij als mantelzorger doormaakt. De ontmoetingen tijdens mantelzorg-bijeenkomsten bieden daarnaast ideeën, tips en adviezen van lotgenoten, de andere ervaringsdeskundigen. En met ontspannende activiteiten biedt Manteling mantelzorgers de mogelijkheid om tegelijk ontspanning en contact met lotgenoten te ervaren.

Daarom organiseert Manteling regelmatig zulke bijeenkomsten voor mantelzorgers. In de praktijk blijken de bijeenkomsten van Manteling ook bevorderend te zijn voor het bouwen aan een (nieuw) netwerk, voor tijdens de mantelzorgperiode én daarna. In 2022 werden de volgende activiteiten en bijeenkomsten voor mantelzorgers georganiseerd.

III CURSUS 'GEZOND, LEKKER EN SNEL KOKEN'

Veel mantelzorgers hebben het erg druk en voelen zich zo overbelast dat zij 's avonds geen puf meer hebben om lekker te koken. Daarom organiseerde Manteling in de kookboerderij 'Krommenhoeke' een kookcursus van vier bijeenkomsten voor mantelzorgers die lekker én gezond willen eten én daar niet te lang over willen doen.

“Ik heb al diverse gerechten thuis gemaakt; mijn vrouw vond het heerlijk”.

“Het was heel fijn, dat gerechten zo makkelijk en snel te maken waren”.

“Ik kook al heel wat jaren, maar kreeg toch weer tips om dingen eenvoudiger te doen”.

De mantelzorgers maakten onder leiding van kok en gastvrouw Marieke Hakkesteegt een aantal snelle, gezonde én lekkere recepten klaar met verse ingrediënten en kruiden. Na het koken werd er gezamenlijk van gesmuld. Tussen de voorbereidingen en het koken door en ook tijdens de maaltijden, wisselden de mantelzorgers ervaringen uit over de situatie thuis. In korte tijd ontstond er een vertrouwelijke sfeer.

|||| WORKSHOP 'ZEEUWSE DIKKE DAMES SCHILDEREN'

In juni en augustus hebben twee groepen mantelzorgers genoten van een ontspannen middag 'Zeeuwse dikke dames schilderen' onder leiding van een creatieve workshopleider. Zij hadden even niets anders aan hun hoofd dan bezig te zijn met schilderen én gezellig samenzijn met andere mantelzorgers. Met een vooraf gekozen afbeelding werd er enthousiast geschilderd op doek. Tot de pauze kon je een speld horen vallen, zo geconcentreerd was iedereen aan het werk. Pas na de pauze kwam er ruimte voor gesprekken met de anderen. Het viel de aanwezige coördinator op dat de gesprekken veel gingen over de drukte van het mantelzorgen en het gebrek aan tijd voor zichzelf. Voor sommigen bleek dit de eerste keer sinds lang dat ze iets voor zichzelf deden.



Aan het eind van de middag ging iedere deelnemer trots, blij en met hernieuwde energie én het gemaakte werk naar huis.

“Wat een verademing, heerlijk ontspannen bezig zijn door lekker samen te schilderen, de zorgen van thuis zet ik daarmee even opzij.”

|||| STRANDJUTTEN

Lekker buiten bezig zijn op het strand en ook nog iets zinvol doen. Onder begeleiding van Monique Jankowski, coördinator van de strandjutters op Walcheren, heeft een groep mantelzorgers heerlijk een paar uur gejut op het Nollestrand. Vooraf kregen ze tijdens een rondleiding in de strandpost informatie over het werk van de strandwachten. Daarna gingen ze al pratend met elkaar of alleen aan de slag. Aan het eind zijn de vondsten besproken en liet Monique zien hoe klein de plastic korrels zijn die veel op het strand liggen én hoe schadelijk deze zijn voor de natuur. Vervolgens was het tijd voor thee met iets lekkers.



“Wat heerlijk om zo uit te waaien aan het strand en ook nog zinvol bezig te zijn, om samen met andere mantelzorgers je eigen verhaal te delen gaf een saamhorig gevoel.”

|||| WANDELGROEP

Dit jaar verstoorden de coronamaatregelen de wandelingen gelukkig niet. Maandelijks was er een wandeling op steeds wisselende mooie plek in een van de drie gemeentes. Er werd met veel plezier en voldoening gewandeld. Een enkele keer was het weer te slecht om te wandelen. Soms ging de wandeling niet door bij gebrek aan aanmeldingen.

|||| AVONDWANDELGROEP

In de zomermaanden werden drie wandelingen georganiseerd in de avonduren. Door 's avonds te wandelen, kunnen ook werkende mantelzorgers makkelijker meedoen. De wandelingen vonden steeds in een andere gemeente plaats. Een wisselend aantal mantelzorgers heeft van deze wandelingen genoten.

|||| MANTELZORGCAFÉ LIVE ÉN ONLINE

Eén keer per maand werd in het souterrain van de Bibliotheek het mantelzorgcafé gehouden. Dit maandelijkse mantelzorgcafé kwam na de laatste lockdown moeizaam op gang. Daarom is vanaf mei gestart met maandelijks een thema met gastspreker. Thema's die op het programma stonden, waren: 'omgaan met dementie', 'mentorschap', 'inkomenbeheer' en 'bewindvoering'. Deze thema's hebben helaas niet geresulteerd in een groter aantal bezoekers. Een deel van de bijeenkomsten moesten we annuleren wegens gebrek aan deelnemers.

Tegelijkertijd is vanaf mei gestart met maandelijks een online versie van het thema mantelzorgcafé zodat ook werkende mantelzorgers makkelijker konden aansluiten. Ondanks alle publiciteit waren er vaak te weinig aanmeldingen om het online mantelzorgcafé door te laten gaan. In 2023 gaan we ons beraden over het laten doorgaan van deze online bijeenkomsten.

|||| ZORGELOZE DAGEN

Dit jaar hebben de zeer gewaardeerde 'Zorgeloze Dagen' plaatsgevonden. In overleg met het dominicanenklooster in Huissen blijven onze mantelzorgers welkom én worden zij als speciale doelgroep geteld. Hierdoor geldt, met dank aan de sponsors van het klooster, een gereduceerd tarief voor het verblijf met vol pension inclusief programma. Onder begeleiding van twee coördinatoren van Manteling namen zestien mantelzorgers deel aan de Zorgeloze Dagen in het klooster waar zij op adem konden komen, rust in zichzelf konden hervinden en konden genieten van het boeiende programma en het contact met elkaar. De workshop zoals zingen, schilderen en ontspanningsoefeningen haalden herinneringen op aan vroegere liefhebberijen. Ook de nieuwe ervaringen smaakten naar meer.

“Heel erg bedankt voor de fijne dagen in het klooster, wat een verademing was dat! Ik ga veel rustiger naar huis dan toen ik hier binnen kwam. Ik kon alle zorgen echt even loslaten.”

“Wat een beleving; Samen zingen, samen eten, samen wandelen, samen ontspannen. Een paar nachten slapen zonder dat mijn man loopt te dwalen in de nacht, wat een zegen is dat, ik wil volgend jaar weer mee en geef me nu alvast op.”

|||| RESTO VAN HARTE KOOKT VOOR MANTELZORGERS

Op 12 december heeft Resto van Harte gekookt voor mantelzorgers. Een groep van 46 mantelzorgers heeft genoten van een heerlijk driegangendiner in het Palet in Middelburg. Tijdens het diner zorgde de band Stardust voor de muzikale aankleding met rustige, vooral Engelstalig talige, muziek.

|||| MUZIEK VITAAL

In april organiseerden we twee bijeenkomsten voor thuiswonende mensen met dementie en hun mantelzorger. 'Muziek Vitaal' werd georganiseerd vanuit Klankkleur in samenwerking met Manteling. Klankkleur is een samenwerkingsverband tussen Muziekschool Zeeland en ZB Bibliotheek van Zeeland.

Muziek is goed voor je hersenen, maar vooral ook leuk om mee bezig te zijn. Het programma bestond uit samen zingen, bewegen op muziek en luisteren naar muziek. De deelnemers namen actief deel en hadden veel plezier.



7. Vormen van waardering

|||| MANTELZORGWAARDERING

Ook in 2022 heeft Manteling de mantelzorgwaardering verzorgd en uitgevoerd voor de drie Walcherse gemeenten. Mensen die mantelzorg ontvangen konden de mantelzorgwaardering aanvragen. In de gemeente Vlissingen bestond de waardering uit waardebonnen van in totaal €35. In de gemeenten Veere en Middelburg bestond de waardering uit een bedrag van €100 euro. Hulpvragers konden de bonnen of de bedragen gebruiken om hun mantelzorger(s) te waarderen.

Voor de toekenning van de waardering worden de landelijke criteria aangehouden die door MantelzorgNL worden bepaald: een hulpvrager ontvangt 8 uur per week zorg van één of meerdere mantelzorgers gedurende minimaal 3 maanden. Daarnaast moet de hulpvrager op Walcheren wonen.



Het kan weer!

Vanaf 1 februari is de **MANTELZORGWAARDERING** weer aan te vragen.

Kijk snel op onze website voor meer informatie en de voorwaarden.

Aanvragen kan t/m 30 april 2022

0118 553530 |||| www.mantelingwalcheren.nl

|||| DE WAARDERING IN CIJFERS

Manteling heeft de waardering in 2022 voor het achtste jaar uitgevoerd. De aanvraagperiode was oorspronkelijk van 1 februari tot en met 30 april 2022. Wegens een storing waardoor aanvraagformulieren niet verstuurd konden worden, is de aanvraagperiode met een week verlengd tot en met 7 mei 2022. Het totaal aantal

aanvragen ligt iets lager dan vorig jaar. De verschillen tussen de gemeente zijn groter geworden.

Per gemeente zijn de volgende aantal aanvragen gehonoreerd:

	2022	2021	toe-/afname	Procentueel
Middelburg	807	762	+ 45	+ 6%
Vlissingen	532	599	- 67	-11%
Veere	394	385	+ 9	+2%
Totaal	1733	1746	- 13	-0,7%

Terwijl Middelburg en Veere een stijging van het aantal aanvragen laten zien, daalde het aantal aanvragen in Vlissingen met 11%. We denken dat de belangrijkste oorzaak voor deze daling de veranderde vorm van waardering is in Vlissingen. Een paar aanvragen werden niet gehonoreerd omdat ze niet aan de criteria voldeden. Zeventig aanvragers werden gebeld omdat gegevens ontbraken, of omdat er vragen en onduidelijkheden waren over wat er in het formulier was ingevuld.

“Wat ben ik blij met de mantelzorgwaardering, zo kan ik eindelijk mijn dochter eens in het zonnetje zetten, zij doet zóveel voor mij en staat altijd voor me klaar.”

III HET PROCES

Met een vijfde van de aanvragers heeft een telefonisch gesprek plaatsgevonden. Naar aanleiding van deze gesprekken hebben we mensen kunnen helpen met:

- informatie over inzet van zorgvrijwilligers en andere vormen van respijtzorg,
- toezending van brochures en nieuwsbrieven,
- informatie over cursussen en activiteiten,
- gesprekken met de mantelzorgmakelaar telefonisch of thuis,
- doorverwijzing naar andere instanties of organisaties,
- informatie over (activiteiten voor) jonge mantelzorgers.

III DAG VAN DE MANTELZORG

In 2022 konden we voor het eerst sinds corona weer uitpakken met een ‘live’ bijeenkomst. Tijdens de Dag van de Mantelzorg op 10 november werden mantelzorgers verwend met een High Tea tegelijkertijd op drie locaties op Walcheren. 129 mantelzorgers hebben zich op deze manier in het zonnetje laten zetten. In Middelburg hebben 58 mantelzorgers genoten van een High Tea bij Brasserie Eigenwijzz. Zij werden door wethouder Treurniet blij gemaakt met het nieuws dat de mantelzorgwaardering per 2023 verhoogd wordt naar €150. Hof Poppendamme was de Veerse locatie waar 45 mantelzorgers genoten van de High Tea. En in de gemeente Vlissingen werden 26 mantelzorgers verwend in het Jacobscafé. Ook hier was de wethouder aanwezig en ging in gesprek met mantelzorgers. Daarnaast konden de mantelzorgers kennis maken met medewerkers van Buurteams Vlissingen. Gezien de enthousiaste reacties ter plaatse én via social media werd deze High Tea hoog gewaardeerd.

8. PR in 2022

Een advertentiecampagne om nieuwe vrijwilligers te werven in het Walchers huis-aan-huis blad liep door tot eerste kwartaal 2022. Drie mantelzorgers uit verschillende gemeenten zijn in de periode dat de mantelzorgwaardering aangevraagd kon worden, geïnterviewd voor een huis-aan-huis blad. Daarnaast was Manteling meerdere keren per week zichtbaar met berichten op Facebook, Instagram en steeds vaker ook op LinkedIn. Via de sociale media vroegen we aandacht voor activiteiten en trainingen voor mantelzorgers en het werven van nieuwe vrijwilligers. In het najaar zijn we deze berichten gaan afwisselen met 'posts' om bij nieuwe mantelzorgers in beeld te komen met ons ondersteuningsaanbod. Het aantal volgers op LinkedIn groeide in 2022 naar 600, op Facebook worden we door 860 mensen gevolgd en op Instagram hadden we 200 volgers.



In mei stonden we voor het eerst sinds een paar jaar weer op de live vrijwilligersmarkt op de markt in Middelburg. Daar kregen we veel belangstelling en enkele nieuwe vrijwilligers meldden zich hier aan. Later in het jaar was Manteling ook aanwezig op een drukbezochte vrijwilligersmarkt in de ZB Bibliotheek in Middelbrug. In mei zijn we daarnaast gestart met een wekelijks inloopspreekuur, iedere vrijdagmorgen op Infoplaza in de ZB Bibliotheek. Daarmee zijn we wekelijks zichtbaar voor bezoekers van de bibliotheek. De aanloop van mantelzorgers en (potentiële) vrijwilligers bij dit spreekuur is echter nog laag. Men moet ons nog weten te vinden en we weten dat dit een lange adem vraagt.

Deelname aan de 'Expeditie nieuwe maatjes' heeft eraan bijgedragen dat we op een iets andere wijze vrijwilligers werven. We sluiten in onze uitingen gericht aan bij interesses en drijfveren van potentiële vrijwilligers en doen specifieke oproepen; bijvoorbeeld fietsmaatje of zwemmaatje gezocht. Dit levert dikwijls sneller reacties op.

|||| ZWEMMAATJE GEZOCHT!

**Ben jij rustig, stabiel en
houd je van zwemmen?**

Dan ben jij wellicht het zwemmaatje voor een alleenstaande mevrouw van 67 jaar! Op dinsdagmorgen van 09.30 tot 11.30 uur neemt zij deel aan de aquatherapie in het extra warme water van het Vrijburgbad in Vlissingen.

We zoeken voor haar een rustig en stabiel zwemmaatje om 1x per week of 1x per twee weken samen met haar de oefeningen te doen onder begeleiding van een instructeur. Voor en na het zwemmen help je met omkleden en begeleid je mevrouw in de rolstoel. Zelf mag je gratis meedoen!

Interesse? Mail naar info@manteling.nu of bel 0118-55 35 30 (vraag naar Anja of Daphne)!



0118 553530 |||| www.manteling.nu



In het najaar hebben we Mighty Impulse Media de opdracht gegeven om een video te maken waarin zichtbaar en voelbaar is wat vrijwilligerswerk bij Manteling inhoudt en oplevert. Een aantal duo's van een hulpvrager en een vrijwilliger gaan hieraan meewerken. De video zal in het tweede kwartaal van 2023 worden afgerond en gaat ook met korte fragmenten ('social snacks') in berichten op sociale media gebruikt worden.

Omdat Manteling vanaf 1 januari 2023 alleen structureel gesubsidieerd wordt door de gemeenten Middelburg en Veere zijn we volgend jaar geen Walcherse organisatie meer. Daarom is m.i.v. 1 december het adres van de website in www.manteling.nu. Ook de mailadressen van medewerkers zijn gewijzigd naar voornaam@manteling.nu. Dit vanwege een bredere organisatieontwikkeling die in 2023 verder wordt uitgerold.



www.mantelingwalcheren.nl wordt www.manteling.nu

VANAF 1 DECEMBER EN LET OP: OOK ONZE E-MAILADRESSEN VERANDEREN!

Om onze doelgroepen regelmatig te informeren over het aanbod van diensten, over bijeenkomsten, trainingen, activiteiten en andere ontwikkelingen, verzenden we regelmatig nieuwsbrieven. Aan de mantelzorgers verstuurd we in 2022 ieder kwartaal een nieuwsbrief, zowel digitaal als op papier per post. Hoewel in toenemende mate ook de groep mantelzorg digitaliseert, blijft een grote groep prijs stellen op schriftelijke informatie. Vrijwilligers ontvingen ieder kwartaal een activiteitenoverzicht en aan het einde van het jaar een nieuwsbrief om hen te informeren over bijeenkomsten, trainingen, activiteiten en andere ontwikkelingen. En als uitsmijter van het jaar kregen vrijwilligers Mantelingsokken als kerstkado.



9. Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg thuis en in de hospices

||| VPTZ-THUIS

Vanaf haar start in 1995 zet Manteling vrijwilligers in bij mensen thuis in de laatste levensfase, de VPTZ-thuis. We merken dat er soms nog aarzeling bestaat om vreemde mensen in huis te halen, wellicht als gevolg van corona. De vele publiciteit die we hebben doen uitgaan naar huisartsen, thuiszorgteams en andere netwerkpartners, had het effect dat er vaker gebeld werd met de vraag om de inzet van een vrijwilliger. Het valt ons op dat de vraag om een inzet vaak pas laat komt in het ziekteproces van de hulpvrager. Soms zelfs zo laat dat de hulpvrager al overleden is nog voor de vrijwilliger van start kan gaan. Het aantal inzetten in 2022 is licht gestegen ten opzichte van het aantal in 2021 en is daarmee alsnog lager dan tijdens de jaren voorafgaand aan corona. Zie voor een overzicht van de geholpen hulpvragers in 2022 het hoofdstuk 'Manteling in cijfers'.

In november heeft VPTZ-Thuis van Manteling zich aangesloten bij de door de landelijke VPTZ organisatie ontwikkelde vragenlijst om feedback te verzamelen bij naasten. Enige tijd na het overlijden van hun dierbare krijgen naasten de vraag om deze digitale vragenlijst in te vullen. Er is ook een papieren versie beschikbaar voor wie geen computer heeft. De data worden in een landelijke databank verzameld. Zodra er vijf vragenlijsten zijn ingevuld, krijgt Manteling inzicht in de resultaten.

||| VPTZ VRIJWILLIGERS IN DE HOSPICES

Sinds 2002 werken vrijwilligers van Manteling in het **Sint Jans Hospice de Casembroot in Middelburg**. Hier bieden de vrijwilligers, samen met de verpleging, zorg en aandacht aan de bewoners en hun familie. Er is sprake van een goede samenwerking tussen (de vrijwilligers van) Manteling en het zorgteam van Zorgstroom. Om deze samenwerking goed te laten verlopen, vond er in 2022 regelmatig overleg plaats met het zorgteam. In oktober j.l. werd het 20-jarig jubileum van het hospice samen gevierd.

Vrijwilligers bieden naast ondersteuning in de zorg, een vriendelijk woord of een glaasje water. Zij waken, houden een hand vast, bereiden een heerlijke maaltijd of 'zijn er' voor de bewoners en familie. En nog zoveel meer. Ogenschijnlijk kleine dingen maken een groot verschil. Alle vrijwilligers bieden zorg en aandacht vanuit hun hart. Dat is van onschatbare waarde en voelbaar aan de goede sfeer en de fijne samenwerking in het hospice. Ook de groep kookvrijwilligers die in 2017 van start ging, is nu een volwaardig team. Daardoor wordt er inmiddels op zeven avonden in de week door hen gekookt. Naar hun komst wordt steeds uitgekeken.

Na een geslaagde proefperiode met een extra gastheer-/gastvrouw-dienst in 2021 werd in januari 2022 gestart met een extra zogenaamde G-dienst op doordeweekse dagen. In de verwachting daarmee de kwaliteit van de zorg aan de bewoners nog verder te kunnen verbeteren. In maart 2023 zal de haalbaarheid en het effect van deze G-dienst verder geëvalueerd worden.

*“Ik voel me bevoorrecht om van betekenis te kunnen zijn in het laatste stukje van iemands leven en het voelt bijzonder dat mensen hun levensverhalen willen delen.
Als vrijwilliger geef je veel, maar het brengt jezelf ook veel.”*

Sinds 2018 bestaat er ook een goede samenwerking tussen (de vrijwilligers van) Manteling en (het zorgteam van) WVO Zorg in **Hospice Ter Reede in Vlissingen**. Samen zetten zij zich in voor een goede palliatieve en terminale zorg aan de cliënten. Zij doen dat met hart en ziel en dat is merkbaar en voelbaar aan de goede sfeer en de fijne samenwerking in het hospice.

Medio december 2021 is het nieuwe Hospice geopend met zeven cliëntenkamers. Vanwege de toen nog geldende coronamaatregelen kon de opening niet officieel plaatsvinden. De uiteindelijke officiële opening vond plaats op 17 mei met een interessante lezing van Carlo Leget (bijzonder hoogleraar palliatieve zorg) waarbij ook de vrijwilligers welkom waren. Met de uitbreiding van het aantal bedden werd ook het zorgteam uitgebreid. En ook het aantal vrijwilligersdiensten nam toe waardoor meer vrijwilligers nodig waren. Inmiddels zijn er wekelijks negentien vrijwilligersdiensten, dagelijks een ochtend- en een avonddienst en vijf middagdiensten.

In februari 2022 is er een groepje kookvrijwilligers gestart die eerst op één en vanaf april op twee avonden in de week een vaste kookdienst in het hospice hebben. Naar hun komst wordt steeds uitgekeken. De werving van nieuwe kookvrijwilligers wordt in 2023 voortgezet, zodat het aantal avonden waarop kan worden gekookt ook kan uitbreiden.

III VPTZ ALGEMEEN

Nieuwe VPTZ-vrijwilligers konden voor het eerst sinds corona weer een fysieke introductietraining volgen en ook konden er weer fysiek bijeenkomsten per vrijwilligersgroep plaatsvinden. Verder werden aan VPTZ-vrijwilligers diverse inspirerende en verdiepende bijeenkomsten aangeboden, zoals een boeklezing over 'Een voltooid leven', een themabijeenkomst 'Troosten, hoe doe je dat?' en een verdiepingstraining over Positieve Gezondheid. Ook werden de jaarlijkse trainingen 'Tilvaardigheid' en 'Ziekenverzorging aan bed' weer georganiseerd.



Net als in de voorgaande jaren was Manteling in 2022 aangesloten bij de **landelijke VPTZ organisatie**. Overleggen met deze organisatie bleven intensief dankzij vele digitale overleggen. Er werden Zoom-bijeenkomsten bijgewoond over nazorg, kwaliteitsborging en in verband daarmee over toekomstige lidmaatschapscriteria. Ook met de organisaties Netwerk Palliatieve Zorg (Zeeuwse Zorgschakels) en enkele andere VPTZ instellingen in Zeeland was er via het Zeeuwsbreed Overleg regelmatig fysiek én digitaal overleg.

10. Manteling in cijfers

In onderstaand overzicht staan de aantallen hulpvragen, vrijwilligers en mantelzorgers van Manteling in 2022 afgezet tegen de aantallen van de voorgaande jaren.

Cijfers Manteling	2018	2019	2020	2021	2022
Hulpvragen per doelgroep:					
Dementie	121	120	95	107	118
Vriendendienst	168	127	130	148	131
Chronisch zieken & handicap	143	118	102	117	97
Eenzaamheid	112	107	80	56	104
Boodschap & Begeleiding	230	185	179	150	63
Terminale zorg thuis	29	31	25	20	25
Hospice De Casembroot	68	70	60	59	76
Hospice Ter Reede	62	48	89	89	131
Netwerkcoach	56	41	23	8	22
Maatje voor jou!	12	23	24	17	19
Koffietijd	30	28	32	16	25
Corona boodschappenservice			322	288	48
Hulpvragen totaal	1031	898	1161	1075	859
Vrijwilligers totaal	406	417	413	379	394
Mantelzorgers	3307	3687	4490	4380	4282

Vanaf september/oktober 2022 hebben we geen nieuwe aanvragen aangenomen vanuit Vlissingen omdat we deze per 1 januari 2023 moesten afsluiten. Vanuit Buurteams

Vlissingen werd gecommuniceerd dat zij niet aan de slag zouden gaan met bestaande matches. Hierdoor is het aantal hulpvragen in 2022 afgenomen.

De corona gerelateerde afname die we in 2021 zagen, is bij sommige doelgroepen in 2022 wel teruggebogen. Bijvoorbeeld bij de doelgroep Eenzaamheid.

Er is een sterke daling te zien in het aantal aanvragen voor Boodschappen & Begeleiding. De redenen hiervoor zijn tweeledig. Enerzijds hebben mensen tijdens de coronaperiode andere oplossingen gevonden voor het doen van boodschappen en zijn bijna alle supermarkten actief in het thuisbezorgen hiervan. Anderzijds zijn wij vanaf september/oktober gaan communiceren dat deze service in Vlissingen ging stoppen en hebben we hulpvragers naar andere oplossingen begeleid. Het gros van de aanvragen voor B&B kwamen uit Vlissingen. In 2023 gaan wij ons beraden op de toekomst van deze dienst. Het is wenselijk dat mensen dit kunnen vragen aan hun netwerk of bij gebrek hieraan aan mensen in de buurt. Daarom is Welzijn Middelburg de aangewezen gesprekspartner hierin. In Veere worden deze aanvragen al opgepakt door Welzijn Veere.

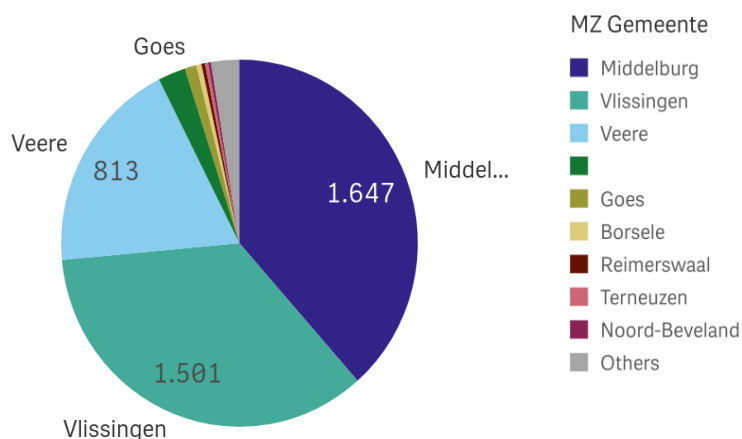
We merken al jaren dat minder mensen in staat zijn om vrijwilligerswerk te doen. Zij worden zwaarder belast als mantelzorger en stoppen dan met het vrijwilligerswerk. Dit is een onomkeerbare tendens omdat alle plannen van de overheid (langer thuis blijven wonen, strengere regels voor WMO voorzieningen) en de demografische ontwikkeling in Zeeland (dubbele vergrijzing, tekort aan zorgmedewerkers) ervoor zorgen dat mantelzorgers in de toekomst steeds zwaarder belast gaan worden. Ook werken mensen langer door met als gevolg dat zij minder beschikbaar zijn voor het doen van vrijwilligerswerk.

Desondanks zien we in 2022 een mooie toename van het aantal vrijwilligers, richting het précorona aantal. Fijn is ook dat we weer een groot aantal studenten zien die zich aanmelden als vrijwilliger.

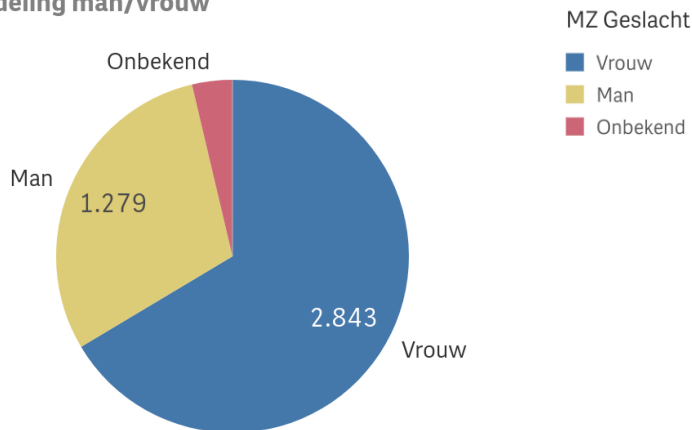
Het aantal mantelzorgers dat bij Manteling staat ingeschreven, is licht gedaald. Dit komt vooral doordat we constant bezig zijn met belcontacten, waardoor we veel dossiers afsluiten als mensen geen mantelzorger meer blijken te zijn. Tegelijkertijd kunnen we dan vragen waarbij zij ondersteuning kunnen gebruiken om de zorg vol te houden.

Mantelzorgers:

Verdeling gemeente



Verdeling man/vrouw



11. Samenwerking in 2022

Om het hoofd te kunnen bieden aan ontwikkelingen in onze samenleving, is een goede samenwerking met andere organisaties van groot belang. Manteling is daarom steeds op zoek naar nieuwe samenwerkingsvormen en -projecten. In 2022 werd deelgenomen aan verschillende overlegvormen, werd er samengewerkt, werd kennis gedeeld en werden ervaringen uitgewisseld met diverse samenwerkingspartners.



|||| ZEEUWSE SAMENWERKING

Vier keer per jaar komen Zeeuwse mantelzorgsteunpunten en Zeeuwse organisaties die zorgvrijwilligers inzetten bij elkaar. Met als doel om zaken af te stemmen rondom trainingen, gezamenlijke evenementen en over het geven van bekendheid aan de steunpunten.

In 2022 is de directeur van Manteling bij alle steunpunten langsgegaan om te onderzoeken op welke manier de Zeeuwse samenwerking uitgebreid kan worden.

|||| WIJK-/BUURT TEAMS

Iedere gemeente probeert op eigen wijze om preventie zo dicht mogelijk bij inwoners te organiseren. Vlissingen is gestart met Buurteams. In Middelburg wordt gewerkt aan het inrichten van Sociale Teams waarbij Welzijn en Maatschappelijk Werk nauw gaan samenwerken. In Veere wordt kerngericht gewerkt en is overal een Burenhulp actief ondersteund door Welzijn Veere.

Aan ieder lokaal overleg neemt een coördinator van Manteling deel. Hierdoor kan Manteling op wijkniveau aansluiten bij de behoeften die daar leven. Ook kan Manteling hierdoor haar ondersteuningsmogelijkheden onder de aandacht brengen bij de diverse nieuwe en oude samenwerkingspartners. Tevens kunnen we beter doorverwijzen op wijkniveau.

|||| HZ UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Al jaren hebben we een goede samenwerking met de HZ. In 2022 zijn in totaal 40 eerstejaarsstudenten van de opleidingen Pedagogiek, Social Work en Verpleegkunde aan het werk geweest met een maatjescontact via Manteling. Om de studenten hierover goed te informeren, verzorgen we jaarlijks gastlessen op de HZ. Tijdens deze gastlessen vestigen we ook aandacht op jonge mantelzorgers. In 2022 hebben we drie gastlessen gegeven aan HZ studenten. Opmerkelijk is dat steeds minder studenten Verpleegkunde zich melden. Social Work en Pedagogiek zijn goed vertegenwoordigd.

Ieder jaar begeleidt Manteling daarnaast een stagiair van de opleiding Social Work. De stagiair voert opdrachten uit, doet kennis op en ontwikkelt vaardigheden en competenties tijdens het ondersteunen van en samenwerken met de coördinatoren van Manteling. Tevens voert de stagiair tijdens de eindfase een afstudeeronderzoek uit. In 2022 heeft Iris Adriaansen stage gelopen. Zij was zo'n goede stagiair dat zij vervolgens aan de slag is gegaan als medewerker bij Manteling. In 2022 is een nieuwe stagiair gestart. Zij is derdejaars student aan de Avans Hogeschool in Breda.

|||| ZORGSTROOM EN WVO ZORG

Sinds 2002 bestaat er t.b.v. Sint Jans hospice De Casembroot een hechte samenwerking met Zorgstroom. In 2018 is er ook met WVO Zorg een samenwerking tot stand gekomen t.b.v. vrijwillige inzet in Hospice Ter Reede. In verband met een uitbreiding van de inzet van vrijwilligers in beide hospices en door de maatregelen rondom corona is de samenwerking tussen Manteling en Zorgstroom en Manteling en WVO Zorg intensiever geworden.

|||| ZEEUWSE ZORGCHAKELS

Ook de samenwerking tussen Zeeuwse Zorgschakels en Manteling wordt intensiever. Met regelmaat doen casemanagers dementie een beroep op Manteling voor de inzet van een vrijwilliger met de bedoeling de zorgtaak van mantelzorgers van iemand met dementie te verlichten. Ook wordt in gezamenlijkheid de cursus 'Omgaan met iemand met dementie' georganiseerd. Verder treffen we elkaar regelmatig in het Netwerk Palliatieve Zorg.

|||| WELZIJNSORGANISATIES

De samenwerking met Welzijn Veere en Welzijn Middelburg neemt toe. Zowel op organisatie niveau als op inhoudelijk vlak. Eens per twee maanden ontmoeten de directeuren van deze drie organisaties elkaar om ontwikkelingen te bespreken, kennis te delen en afspraken te maken over mogelijke samenwerkingen op projectniveau. Medewerkers van Welzijn Middelburg en Manteling vinden elkaar gemakkelijk en lopen regelmatig bij elkaar binnen. Met welzijn Veere wordt in 2023 de samenwerking weer aangetrokken. Omdat er veel nieuwe medewerkers bij welzijn Veere werken is het nodig om voorlichting te geven over wat Manteling kan betekenen voor mantelzorgers en kwetsbare Veerse inwoners.

12. Programma Innovatie

Manteling wil zich doorontwikkelen naar een organisatie die meebeweegt met de veranderingen in de samenleving en door middel van projecten, innovaties en samenwerking zoveel mogelijk mantelzorgers ondersteunen. In oktober is de Programmaleider Innovatie gestart met als opdracht om nog in 2022 ten minste drie concrete projecten te initiëren. Bij ieder project hoort een subsidieaanvraag of in ieder geval aanvullende financiering. Het doel is dat de Programmaleider Innovatie ook middelen werft om de eigen inzet te bekostigen in 2023. Eind december waren de volgende projecten in de ideeënfase dan wel voorbereiding/ontwerpfase:



- Netwerkberaad mantelzorgers Veere: het doel is om vanuit onze expertise dorpsgenoten in de kernen van Veere te koppelen aan mantelzorgers met een hulpvraag. Door een netwerkberaad te organiseren en eigen gespreksleiders in te zetten die denken en werken vanuit het perspectief van de mantelzorgers. Een aanvraag voor subsidie is gedaan bij het Oranjefonds en de Gemeente Veere.
- Ondersteuning buurtteams Vlissingen: het inzetten van onze ervaring om de professionals in de buurtteams te leren werken met en voor mantelzorgers en (zorg)vrijwilligers. Dit gebeurt door training en consultatie, het opzetten van een ondersteuningsstructuur voor vrijwilligers op maat en het organiseren van activiteiten. Er ligt een overeenkomst inclusief financiering door Buurtbedrijf Vlissingen voor 2023 en mogelijk met een verlenging met een jaar.
- Behoeftedonderzoek en digitalisering dienstverlening Manteling: waar ligt onze toegevoegde waarde en waar zou digitalisering de mantelzorgers én ons kunnen helpen. Dit is een project in ontwikkeling.
- Opzet van een Zeeuws expertisecentrum in samenwerking met steunpunten in Zeeland. De druk op mantelzorgers groeit de komende jaren terwijl de ondersteuning van mantelzorgers in Zeeland versnipperd is. Wat ontbreekt, is de kracht om te innoveren, geld voor onderzoek en samenwerking. Dit is een project in ontwikkeling.
- De Zeeuwse Toolbox voor werkende mantelzorgers en werkgevers. Een project dat al jaren geleden door Manteling is opgestart resulteert nu in een Zeeuws project met sectoroverstijgende partners waarvoor Manteling de penvoerder is en de projectleider levert. Het doel is om een digitale toolbox te ontwikkelen waar alle informatie voor werkgevers en mantelzorgers gemakkelijk terug te vinden is. Tevens is het doel van dit project om bewustwording te creëren bij Zeeuwse werkgevers om oog te hebben voor hun mantelzorgende collega's.

13. Stagiaires

In 2022 heeft Iris Adriaansen stage gelopen. Zij was zo'n goede stagiair dat zij vervolgens aan de slag is gegaan als medewerker bij Manteling. In september is een nieuwe stagiair Rijntje Murre gestart. Rijntje is 21 jaar en is derdejaars student Social Work aan de Avans

Hogeschool in Breda. Stagiaires lopen en kijken actief mee met de collega's van Manteling en verrichten steeds meer zelfstandig werkzaamheden als Coördinator Informele zorg. Een stagiair werkt samen met alle coördinatoren, zowel bij de vrijwillige inzet van vrijwilligers en hulpvragers als bij de ondersteuning van mantelzorgers. Ze wordt actief betrokken bij overleggen, de veranderingen binnen en buiten Manteling en bij de Lean processen. Ook voert een stagiaire diverse opdrachten uit vanuit de opleiding. Zo zijn leerdoelen van de Hogeschool en ook persoonlijke leerdoelen leidend in de groei en ontwikkeling van een stagiair.

Rijntje zal haar stageperiode in de maand juni van 2023 eindigen met een product dat passend is en bijdraagt aan een vraag en behoefte binnen Manteling. Rijntje aan het woord over haar stage bij Manteling:

“Ik ben Rijntje Murre en in september 2022 gestart met mijn stage bij Manteling waar ik de coördinatoren informele zorg ondersteun en van hen leer met als doel dat ik aan het eind van mijn stage (in juni 2023) een aantal werkzaamheden zelfstandig kan uitvoeren. Bij Manteling is er een fijne sfeer in het team, wat maakt dat ik me direct al snel op mijn gemak voelde! Ik ervaar mijn stage bij Manteling als interessant en afwisselend. Ik kom met veel verschillende doelgroepen in aanraking. Tijdens mijn stage heb ik ervaren dat de hulp die Manteling biedt aan mantelzorgers en hulpvragers door de inzet van vrijwilligers heel waardevol is. Ik vind het mooi dat ik daar tijdens mijn stage aan kan bijdragen.”



14. Scholing - deskundigheidsbevordering

III INTRODUCTIETRAININGEN

Manteling vindt deskundigheidsbevordering van de nieuwe en bestaande vrijwilligers erg belangrijk. Zo worden er door het jaar heen introductietrainingen georganiseerd voor nieuwe vrijwilligers. Met als doel om onze vrijwilligers goed voor te bereiden op het vrijwilligerswerk. Zoals bijvoorbeeld hun taak als maatje, als begeleider van iemand bij een ziekenhuisbezoek of als zorgvrijwilliger in de terminale zorg thuis of in een hospice. Deze tweedaagse basistraining heeft in 2022 plaatsgevonden in februari, mei en oktober. Dit jaar zijn we voor het eerst gestart met een speciale introductietraining voor kookvrijwilligers van het hospice. Daarmee werden zij goed toegerust op hun specifieke taak in de hospices in Middelburg en Vlissingen.

III LEZINGEN

Ook aan het aanbieden van interessante en leerzame lezingen voor vrijwilligers hecht Manteling in hoge mate. Hiermee blijft het vrijwilligerswerk boeiend en worden de vrijwilligers in staat gesteld zichzelf steeds weer te ontwikkelen. In februari organiseerde we een themabijeenkomst met als onderwerp 'Troosten, hoe doe je dat?' door Willem Blokland, humanistisch raadsman en verbonden aan het Huis voor Levensvragen Zeeland.

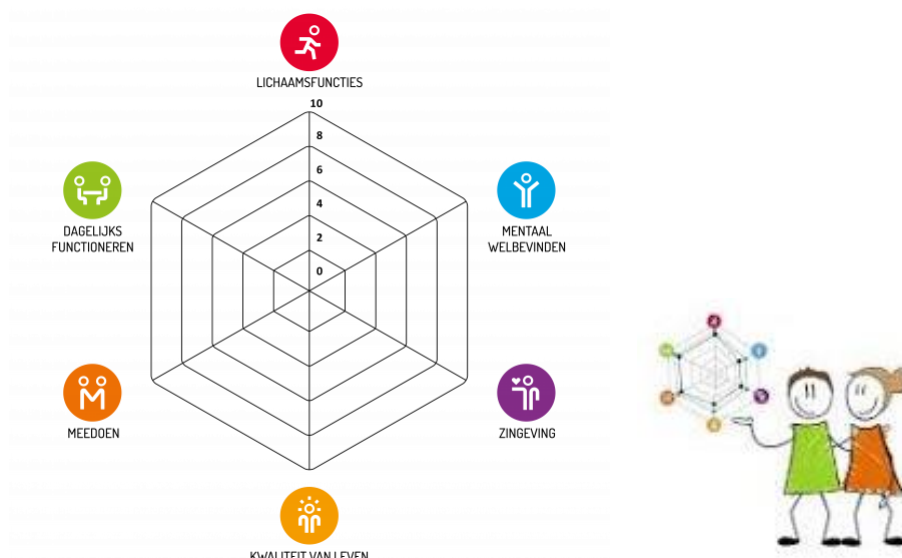
Ook met behulp van boeklezingen kunnen we een thema bespreekbaar maken. In het tweede kwartaal van 2022 organiseerden we de boeklezing 'Een voltooid leven' door Annerieke de Vries, auteur van het gelijknamige boek. De lezing maakte veel indruk op de aanwezigen. In mei en september kwam Petra d'Huy vertellen over haar boek 'Petra Etcetera', waarin zij openhartig vertelt over haar leven met een bipolaire gevoeligheid. Met het boek en met de lezingen wil zij openheid bieden en stigma's verminderen omtrent psychische aandoeningen en tevens de werelden van ervaringsgenoten, betrokkenen en behandelaars dichter bij elkaar brengen. Door telkens een andere invalhoek te kiezen voor de lezingen hopen we zo veel mogelijk vrijwilligers te voorzien van nuttige en interessante informatie.

TRAININGEN

Sommige trainingen bieden zowel vrijwilligers als mantelzorgers handvatten om praktisch aan de slag te gaan, zoals de trainingen 'Tilvaardigheid' en 'Ziekenverzorging aan bed'. Deze praktische trainingen vonden plaats in mei en april 2022 en werden gegeven door een ergo-coach. Met de trainingen worden situaties geoefend zoals het helpen opstaan van iemand vanuit een stoel of het verzorgen van iemand die in bed ligt. Ook met als doel om de eigen rug minimaal te belasten.

In 2022 konden we voor het eerst sinds corona weer een verdiepingstraining organiseren voor alle vrijwilligers. Een verdiepingstraining biedt een mooie gelegenheid om naast de leerervaringen die vrijwilligers in de praktijk opdoen, zichzelf verder te ontwikkelen en te bekwamen.

Op vier dagen in het najaar gingen deelnemende vrijwilligers aan de slag met het thema 'Positieve Gezondheid'. De kern van het 'Positieve Gezondheid' is dat de focus ligt op wat iemand nog wel kan in plaats van op wat niet meer lukt. Onze vrijwilligers kwamen op een speelse en laagdrempelige manier in aanraking met dit gedachtengoed. Ze leerden hoe ze dit actief in hun eigen leven en in hun vrijwilligerswerk kunnen inzetten.



Daarnaast waren er net als in andere jaren de op regelmatige basis georganiseerde vrijwilligersbijeenkomsten vanuit de verschillende doelgroepen. Daar kwamen thema's aan de orde zoals het bespreekbaar maken van eenzaamheid en het bewaken van je grenzen als vrijwilliger.

15. Platform Eenzaamheid Walcheren (PEW)

Twee keer per jaar worden op Walcheren bijeenkomsten georganiseerd waar initiatieven en organisaties samenkomen die eenzaamheid proberen te bestrijden. Het doel van deze ontmoetingen is om informatie uit te wisselen en met elkaar af te stemmen welke activiteiten er georganiseerd worden. Manteling is een van de trekkers van dit Platform Eenzaamheid Walcheren (PEW).

In 2022 bestond het kernteam, naast Manteling, uit een medewerker van de Luisterlijn, City Seeds, Resto van Harte en Emergis Preventie.

Aan de bijeenkomsten nemen ongeveer 25 organisaties deel in wisselende samenstelling.

Door de grootte en diversiteit van de deelnemende organisaties breidt het netwerk uit waardoor nieuwe verbindingen ontstaan. Vooral de hoge betrokkenheid van de deelnemende initiatieven valt op. De bijeenkomsten zijn energiek en door de actieve werkvormen worden nieuwe samenwerkingen gestart.

In 2022 ontving het PEW een subsidie van de gemeente Middelburg voor een project met drie onderdelen. Het gezamenlijke project heet 'Samen in de Zeeuwse klei'. De onderdelen zijn:

1. Een pilot om een doelgroep van mensen met eenzaamheidsgevoelens te bereiken die zich niet bij de hulpverlening meldt. We doen dit door ondernemers te betrekken en hen van kennis te voorzien en hen te leren hoe je het gesprek over dit thema aangaat. Het project is gestart in september 2022 en loopt af in november 2023. Hiervoor is samenwerking gezocht met ZorgBelang Zeeland die de projectuitvoering op zich heeft genomen.
2. Het Platform Eenzaamheid Walcheren door ontwikkelen. Door onder andere de vindbaarheid te vergroten. Hiertoe werd in 2022 een website ontwikkeld onder de titel: www.ontmoetingwalcheren.nl.
3. Meer samenwerking creëren rondom de landelijke week tegen eenzaamheid. Verschillende initiatieven zijn in samenwerking gestart. Zo hebben vrijwilligers uit Veere interviews gehouden met Walcherse inwoners die eenzaam zijn en is hier een expositie van gemaakt. Ook werd een fototentoonstelling van Dennis van Akkeren gedeeld.

De opbrengsten van deze drie onderdelen van het project kunnen in 2023 opgehaald worden.



Alle onderdelen van dit jaarverslag zijn ook te vinden op <https://manteling.nu/jaarverslag-2022-2/>