



In voor
mantelzorg



Stappenplan Zelfsturende vrijwilligers voor respijtzorg

VRIJWILLIGERS VOOR ONDERSTEUNING

Het programma In voor mantelzorg-thuis heeft in verschillende regio's en gemeenten in Nederland gewerkt aan experimenten om de samenwerking met en voor mantelzorgers en vrijwilligers te verbeteren. 's-Hertogenbosch was een van deze lokale lerende praktijken. Hier is geëxperimenteerd met teams van vrijwilligers die respijtzorg bieden aan mantelzorgers. De insteek is het matchen van mensen met een hulpvraag aan mensen die iets voor een ander willen betekenen. Het groepje vrijwilligers geeft ondersteuning aan de hulpvrager. Dit team werkt zoveel mogelijk zelfsturend. De vrijwilligers stemmen onderling af wie wanneer beschikbaar is en delen zo de zorg. De ervaringen zijn tot nu toe erg positief. Zowel de vrijwilligers als de hulpvragers en mantelzorgers vinden het een hele prettige werkwijze. Voordeel voor de hulpvrager is bijvoorbeeld dat er meer achtervang is en voor de vrijwilligers dat zij op elkaar kunnen terugvallen. In dit stappenplan lees je meer over het opzetten van een zelfsturend team van vrijwilligers voor respijtzorg.

In 's-Hertogenbosch gebruikten ze voor deze vrijwilligers de term (zelfsturend team van) steunvrijwilligers. In dit stappenplan hebben we gekozen voor een zelfsturend team van vrijwilligers voor respijtzorg of ondersteuning.

'Het is ontzettend fijn voor mij dat er nu vrijwilligers zijn die elkaar afwisselen en die ik allemaal goed ken. Ik kan met een goed gevoel iets voor mijzelf doen. Want het is best zwaar soms.'

mantelzorger

'Het is in ons geval juist heel goed, die afwisseling. Voor mijn man omdat hij verschillende gezichten blijft zien. En ook voor mij, omdat er meer mensen zijn waar ik op terug kan vallen. Het houdt ons flexibel.'

mantelzorger

HOE ZIET EEN TEAM VAN VRIJWILLIGERS ERUIT?

Een team van vrijwilligers bestaat uit twee tot vier personen. Zij worden gekoppeld aan een hulpvrager en een mantelzorger. De vrijwilligers gaan om de beurt bij de hulpvrager op bezoek en ondernemen activiteiten. Hierdoor heeft de mantelzorger even tijd voor zichzelf. Het wordt dus ingezet als een vorm van respijtzorg.

Welke activiteit er wordt ondernomen is afhankelijk van de behoefte van de hulpvrager en de vrijwilliger. Het kan gaan om een wandeling maken, schilderen, spelletje spelen of meegaan naar het ziekenhuis voor bloedprikken. Door een groepje vrijwilligers in te zetten worden de verschillende kwaliteiten van vrijwilligers benut. De ene vrijwilliger komt echt voor de gezelligheid, terwijl de andere helpt met praktische zaken of lastige gespreks-onderwerpen bespreekbaar maken.

Belangrijk is dat er een goede match wordt gemaakt en een vertrouwensband wordt opgebouwd. De vrijwilligers kunnen bij verschillende hulpvragers worden ingezet. Bijvoorbeeld bij iemand met beginnende dementie, NAH, Parkinson, maar ook bij langdurig zieken die niet alleen gelaten kunnen worden.

STAPPENPLAN ZELFSTURENDE VRIJWILLIGERS



STAP 1

Hulpvraag formuleren die geschikt is voor het inzetten van vrijwilligers

Voordat je een groepje vrijwilligers kunt inzetten, is het belangrijk om een geschikte hulpvraag te hebben. Een geschikte hulpvraag is afhankelijk van de behoefte van de cliënt en mantelzorgers. Sommige cliënten en mantelzorgers vinden het heel prettig dat er een groepje vrijwilligers over de vloer komt. Anderen zijn meer geholpen met een vaste vrijwilliger. Een groepje vrijwilligers kan worden ingezet als er behoefte is aan een vast moment in de week waarbij de mantelzorger even vrijaf heeft en afwisselend contact met verschillende vrijwilligers een meerwaarde heeft en dus geen onrust geeft.

BELANGRIJK:
Vraag bij de intake aan een zorgvrager en mantelzorger ook of er andere professionals of vrijwilligers betrokken zijn. Dit voorkomt verrassingen op een later moment.

STAP 2

Geschikte vrijwilligers zoeken

Zodra er een geschikte hulpvraag is, kun je gaan zoeken naar passende vrijwilligers. Het kan zijn dat je al vrijwilligers vanuit de huidige vrijwilligerspool op het oog hebt. Als dit niet het geval is kun je nieuwe vrijwilligers gaan werven. Het werven van vrijwilligers kun je op verschillende manieren doen. Binnen je eigen organisatie heb je hier waarschijnlijk ook al tactieken voor. In 's-Hertogenbosch hebben ze geworven met een flyer. Je kunt ook denken aan de lokale vrijwilligersvacaturebank of via NL Voor Elkaar en Handje Helpen.

BELANGRIJK:
Bij de intake met een vrijwilliger is het goed om de verschillende opties van vrijwilligerswerk te bespreken. Voor sommige vrijwilligers is het werken in een team heel passend, anderen werken liever alleen.

STAP 3

Vrijwilligersgroepje vormen

De volgende stap is het vormen van een vrijwilligersgroepje. Hiervoor kun je een afspraak plannen met de betrokken vrijwilligers. Dit kan fysiek of digitaal.

In deze afspraak bespreek je de volgende punten:

- ▶ Kennismaken
- ▶ Informatie geven over hulpvrager
- ▶ Planning maken van wie wanneer op bezoek gaat
- ▶ Afspraken maken over de onderlinge communicatie
- ▶ Afspraken maken over de communicatie met de vrijwilligerscoördinator
- ▶ Tussenevaluatie plannen

Afspraken over onderlinge communicatie

De onderlinge communicatie kan op verschillende manieren. Voor digitale communicatie kun je bijvoorbeeld gebruikmaken van CarenZorgt of VIP. Soms vinden de vrijwilligers het prettiger om Whatsapp te gebruiken. De Whatsappgroep kan aangemaakt worden door de vrijwilligerscoördinator, zodat hij/zij ook op de hoogte blijft. Deze Whatsappgroep is alleen met de vrijwilligers, de hulpvrager zit hier niet bij. Let erop dat je geen privacygevoelige informatie deelt via Whatsapp. Verder is het belangrijk om af te spreken dat als er iets is, bijvoorbeeld de vrijwilligers maken zich zorgen, dat ze dan contact opnemen met de vrijwilligerscoördinator.

STAP 4

Kennismaking met hulpvrager

Het is tijd om op bezoek te gaan bij de hulpvrager. Tijdens dit bezoek staat kennismaken centraal. Is er een goede match? Het is aan te raden om de vrijwilligers om de beurt op bezoek te laten gaan. Dan kan er individueel kennis worden gemaakt. Dit is rustiger voor de hulpvrager.

Als vrijwilligerscoördinator is het belangrijk om na te vragen of er een goede match is. Zowel bij de vrijwilligers als bij de hulpvrager en mantelzorger. Blijkt het geen goede match te zijn? Dan ga je verder zoeken naar een ander vrijwilliger.

STAP 5

Activiteiten gaan starten

Is het een goede match? Dan gaan de vrijwilligers langs bij de hulpvrager en mantelzorger. De vrijwilligers gaan activiteiten ondernemen met de hulpvrager. Denk hierbij aan een spelletje of een wandeling. Dit is afhankelijk van de behoefte van de hulpvrager. De mantelzorger heeft op dat moment even tijd voor zichzelf. In de praktijk zien we dat de mantelzorger tijd nodig heeft om hieraan te wennen. Het gaat ook om vertrouwen krijgen in de vrijwilliger, zodat de mantelzorger zijn naaste alleen kan laten. De eerste paar keer doet de mantelzorger misschien mee met het spelletje of de wandeling.

STAP 6

Evaluëren en monitoren

Plan na vier of zes weken een tussentijdse evaluatie met de vrijwilliger. Zorg ervoor dat de vrijwilligers allemaal een keer op bezoek zijn geweest. Ga ook in gesprek met de hulpvrager en mantelzorger om te horen hoe zij het ervaren.

Vragen voor deze tussenevaluatie kunnen zijn:

- ▶ Hoe gaat het?
- ▶ Is er een goede klik/match?
- ▶ Wil je hiermee doorgaan?
- ▶ Wanneer willen jullie elkaar weer zien?
Bijvoorbeeld na 3 maanden.

Ging de tussenevaluatie goed? Dan heb je een mooie match gemaakt! De vrijwilligers gaan in de toekomst verder zelfstandig aan de slag. Spreek met elkaar af dat zij het zelf kunnen aangeven als er behoefte is aan contact met de vrijwilligerscoördinator. Plan eventueel een aantal vervolgspraken, bijvoorbeeld iedere 3 of 6 maanden.

'Het grootste voordeel van deze opzet is het contact met andere vrijwilligers. De continuïteit voor de persoon is heel fijn. Dat er écht iedere week iemand is, ook tijdens onze vakanties die we op elkaar afstemmen. Ik ga er met plezier naartoe en vind het prettig dat er achtervang is als ik niet kan.'

vrijwilliger

TIPS

Tot slot nog een paar tips en aandachtspunten die belangrijk zijn voor geslaagde respijtzorg door een team van vrijwilligers.



Let erop dat de vrijwilliger niet de rol van mantelzorgers op zich neemt. Het kan helpen om een casemanager dementie of andere beroepskracht te betrekken.



Hou er rekening mee dat het opbouwen van een vertrouwensband tussen de mantelzorgers, hulpvrager en vrijwilliger tijd kost. Het kan even duren voordat de mantelzorgers het los kan laten en tijd voor zichzelf neemt.



Wanneer de vertrouwensband is opgebouwd, kunnen vrijwilligers helpen om moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken. Bijvoorbeeld als zij zich zorgen maken en het gevoel hebben dat er meer ondersteuning of respijtzorg nodig is. Dit in overleg met de vrijwilligerscoördinator en/of een andere betrokken professional.



Het betrekken van een casemanager dementie of NAH bij het team kan een voordeel geven. Het is niet nodig, maar kan wel erg waardevol zijn. Zeker in het geval dat de vrijwilligers zich zorgen maken of een vrijwilliger de neiging heeft te veel naar zich toe te trekken.



Een team van vrijwilligers hoeft niet alleen bij een nieuwe hulpvraag te worden ingezet. Het kan ook zijn dat een vrijwilliger die aangeeft dat het zwaar is, geholpen is met een extra vrijwilliger. Zodat zij de taken kunnen verdelen.

COLOFON

Dit stappenplan is gemaakt in het kader van In voor mantelzorg-thuis. Dit programma van Movisie en Vilans heeft als doel om de samenwerking met en voor mantelzorgers te verbeteren. Het programma loopt van 2018 tot 2021.

Auteurs: Karlijn Nanninga (Vilans), Roos Scherpenzeel (Movisie)

Vormgeving: Suggestie & Illusie

Met medewerking van Julie Meijers, Farent, 's-Hertogenbosch

September 2021



kennis en aanpak van sociale vraagstukken

In voor mantelzorg-thuis is mogelijk gemaakt met financiering van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport