



Meerjarenplan 2023 - 2026

Onze missie

De Kap is de organisatie voor informele zorg. We ondersteunen mensen in Apeldoorn en omliggende dorpen die langdurig zorgen voor een familielid of vriend. Daarnaast koppelen we mensen die hulp of zorg nodig hebben met Apeldoorners die graag wat voor een ander willen doen. Daardoor kunnen ook degenen die extra zorg nodig hebben en/of zorgen voor hun naasten meedoen en voelen zij zich gezien en gehoord.

Samen krijgen we heel wat voor elkaar!

Agenda van stichting de Kap voor de informele zorg tot 2026

September 2023

“In Nederland hebben 4,4 miljoen mensen een mantelzorgtaak of verantwoordelijkheid. Dat is bijna één op de vier Nederlanders en deze verhouding stijgt. Het aantal ouderen en mensen met een beperking of chronische ziekte neemt toe, terwijl het aantal mensen dat voor een ander kan mantelzorgen niet meegroeit. Naar verwachting zal de vraag in 2040 zo groot zijn, dat elke Nederlander voor een naaste zal zorgen.”

Uit: Brief Staatssecretaris Maarten van Ooijen aan de Tweede Kamer over ondersteuning mantelzorg en informele zorg, september 2022

Wat maakt ons werk urgent?

Vergrijzing en tekorten in de zorg vergroten de druk op mantelzorgers en op vrijwillige inzet. Ons werk is de komende jaren mede hierdoor urgenter dan ooit. Er zijn nu ongeveer 49.000 mantelzorgers in Apeldoorn. Eén op de drie à vier Apeldoorners is mantelzorger. Naar verwachting is in 2040 de verhouding één op één. Ouderen wonen langer thuis. Het aantal 80+ers verdubbelt in 2040, terwijl het aantal plekken in zorginstellingen niet meestijgt.

Mantelzorg doe je niet alleen voor ouderen, denk bijvoorbeeld ook aan mensen met niet-aangeboren hersenletsel, psychische problematiek en zorg-intensieve kinderen. Ook in sectoren zoals gehandicaptenzorg, psychiatrie en jeugdzorg is de druk groot. Steeds vaker wordt in beleidsdocumenten benoemd dat we ‘een beweging naar voren’ maken. De overheid wil door investering in preventie, vrijwillige inzet, gezondheidsbevordering en hulp in de buurt het beroep op zorg laten afnemen.

Er is wat dat betreft nog veel te doen. Eén op de zes mensen leeft in een achterstandspositie, dat zijn zo'n 26.000 Apeldoorners. Dit is een heel diverse groep (SCP, Eigentijdse Ongelijkheid, 2023). Voor meer gelijkheid is het niet voldoende om te investeren in financiën en onderwijskansen. Vooral gezondheid en sociale netwerken zijn belangrijk om kansen te vergroten. Dat kan de formele zorg niet alleen, daarvoor zijn netwerken in de buurt belangrijk, mensen die naar je omkijken en zich met je verbinden. Vrijwilligers vervullen een belangrijke rol. Ook mensen die zich niet (structureel) verbinden als vrijwilliger aan een organisatie, maar wel klaar staan voor mensen in hun eigen omgeving ('modern noaberschap'). Digitale methoden maken steeds meer zorg op afstand mogelijk, waarbij het soms een zoektocht is wat de meest passende zorg is en samenwerking tussen betrokkenen een uitdaging is.

De Raad Volksgezondheid en Samenleving (RVS) noemt dit in het rapport 'Anders leven en zorgen' (2022) de behoefte aan een gelijkwaardig 'samenspel' tussen naasten, vrijwilligers en beroepskrachten. Uit het rapport: "Als beroepskrachten van meet af aan een team vormen met naasten en vrijwilligers, kunnen zij de hulpvraag als een gezamenlijke opdracht beschou-

wen. Eenieder neemt een verantwoordelijkheid in de zorg op zich, vanuit andere rollen. Het bewustzijn groeit dat radicale veranderingen nodig zijn. Daar horen dan wel maatregelen bij die mensen ook echt in staat stellen om anders te leven en anders te zorgen." Er zullen weinig mensen zijn die tegen dit 'samenspel' zijn. Het vormgeven in de praktijk is een uitdaging voor de komende jaren.

Een belangrijk lichtpunt is dat veel mensen graag iets voor een ander willen betekenen. Uit langlopend onderzoek naar geluk blijkt dat we gelukkig worden van het iets doen voor een ander. Tijd en aandacht ontvangen én bieden zijn essentiële elementen in ons leven. Ontmoeting draagt bij aan ons basale gevoel van verbondenheid (uit: Het Goede Leven, 2023). De mooie opdracht voor de Kap is om mensen te mobiliseren en ondersteunen iets voor een ander te doen, waarbij soms 'er zijn' al voldoende is. Tegelijkertijd is de uitdaging om te voorkomen dat we vrijwilligers en mantelzorgers overvragen. Dit vraagt om een goed 'samenspel' tussen formele en informele zorg. Hoe gaan we dat vormgeven?



Waar gaan we ons vooral op richten?

De Kap maakt verschil in Apeldoorn. Al meer dan 55 jaar zetten we onze ervaring en deskundigheid in. We worden gewaardeerd als dé organisatie voor informele zorg. Met partners vormen we het Knooppunt Mantelzorg en het Knooppunt Vrijwillige Inzet in Apeldoorn. Met onze vrijwilligers en samenwerkingspartners faciliteren we dat Apeldoorners zich inzetten voor elkaar, zodat ook degenen die extra zorg nodig hebben en/of zorgen voor hun naasten, kunnen meedoen. Dit zijn onze prioriteiten:

Samenwerking voor participatie van mensen die steun in de rug kunnen gebruiken

#1 Samenspel agenderen en concretiseren

We hebben in de toekomst alle bewoners van Apeldoorn nodig voor goede informele zorg. Nog niet iedereen is zich hiervan bewust. Met bewoners en organisaties in zorg en welzijn willen we dit verbeteren en hen inspireren om een constructieve bijdrage te leveren aan het ‘samenspel’ tussen formele en informele zorg.

Wat gaan we doen?

- Met concrete voorbeelden maken we inzichtelijk wat ieder vanuit zijn eigen rol kan doen. Dit dragen we uit in diverse media. Ook gaan we hierover in gesprek met beleidsbepalers.
- We gaan praktische handvatten doorgeven (en zo nodig zelf ontwikkelen) en goede voorbeelden delen van samenwerking tussen mantelzorgers, vrijwilligers en beroepskrachten in zorg en welzijn (bijvoorbeeld: reablement, Welzijn op recept, WIFA model, Ambassadeurs Informele Zorg).
- We maken afspraken met partners over de wijze waarop we met elkaar ook de meer complexe hulpvragers kunnen ondersteunen en meer preventief kunnen werken, onder andere door te werken aan vitaliteit en actieve buurt-netwerken.

#2 Samenspel op buurniveau

Mantelzorg is onbetaalde en vaak langdurige zorg voor een familielid of vriend(in) die ziek is of (tijdelijk) zorg en ondersteuning nodig heeft. Mantelzorgers geven die zorg omdat zij een persoonlijke band hebben met degene voor wie ze zorgen. Veel vrijwilligerswerk in zorg en welzijn is ook onbetaald en niet verplicht, maar vindt plaats in een georganiseerd verband. Tussen mantelzorg en georganiseerd vrijwilli-

gerswerk ligt ongeorganiseerde vrijwillige hulp, waarbij er al dan niet een bestaande relatie is tussen de vrijwilliger en degene die hulp ontvangt. Denk aan vrijwillige hulp van burens, kennissen of wijkbewoners. Dit kan incidenteel zijn, maar ook structureel.

Vanuit de Kap willen we bijdragen aan het versterken van deze verschillende vormen van hulp. We geloven in een aanpak waarbij we:

- vrijwillige inzet in de wijk optimaal benutten, we stimuleren en faciliteren bewoners met elkaar het gesprek aan te gaan: durf hulp te vragen én durf hulp aan te bieden;
- digitale middelen inzetten in combinatie met persoonlijk contact;
- ‘slim’ stedelijke expertise verbinden aan aanwezigheid op wijkniveau;
- met onze partners vanuit vertrouwen met elkaar samenwerken.

Dit werken we uit met onze samenwerkingspartners in zorg en welzijn. We benutten onze wijkstructuur met vrijwillig coördinatoren en stimuleren en ondersteunen hen om (buurt)netwerken van hulpvragers nog beter te benutten. We hebben hierbij specifiek oog voor behoeften van jongeren.

Specifieke doelgroepen bereiken

De Kap heeft de ambitie om net zo divers te zijn als Apeldoorn is. Dat betekent dat we willen dat Apeldoorners van alle leeftijden, uit alle wijken en met diverse achtergronden actief kunnen en willen worden als vrijwilliger. Tegelijkertijd willen we mantelzorgers van alle pluimage bereiken. Je moet je thuis voelen en ondersteund weten bij de Kap als je zorgt voor ouderen, voor een zorgintensief kind, voor iemand met een chronische ziekte of beperking, etc.. Een aantal doelgroepen krijgen de komende jaren onze specifieke aandacht. We kiezen daarbij voor een integrale benadering vanuit mantelzorgondersteuning én vrijwillige inzet.

#3 Werkende vrijwilligers en mantelzorgers

In 2040 zorgen we allemaal voor een naaste. Dat betekent dat we (betaald) werk en zorg voor naasten steeds minder los van elkaar kunnen zien. Vanuit de Kap dragen we bij aan een goede combinatie van werk en zorg:

- We zorgen dat onze manier van werken aansluit bij Apeldoorners die zich naast hun werk willen inzetten: vrijwilligerswerk naast je

werk biedt inspiratie en ontspanning.

- Werkende mantelzorgers kunnen bij ons terecht voor advies en ondersteuning.
- We ondersteunen en inspireren bedrijven en organisaties rondom het combineren van werken en zorgen. Denk aan webinars voor werkgevers over mantelzorg en concrete suggesties om vrijwillige inzet van medewerkers in zorg & welzijn vorm te geven (medewerkersvrijwilligerswerk).

#4 Jeugd en gezin

Apeldoorn profileert zich als gezinsstad. Dat is mooi! In de praktijk zien we veel overbelaste gezinnen. Denk aan eenoudergezinnen die de eindjes lastig aan elkaar kunnen knopen, gezinnen met zorg-intensieve kinderen en gezinnen waar ondersteuning wordt afgeschaald door tekorten in de zorg. Denk ook aan jongeren die opgroeien in een gezin met broertjes, zusjes of ouders die langdurig ziek zijn, een beperking, psychische problemen of een verslaving hebben. Wat gaan we doen?

- We willen onze samenwerking met scholen versterken, zowel gericht op erkenning/herkenning van jonge mantelzorgers als (flexibele) vrijwillige inzet van jongeren;
- Bijdragen aan een gezamenlijke aanpak zodat jongeren zich gehoord voelen en jonge mantel-

zorgers de ondersteuning krijgen die zij nodig hebben;

- Jongeren stimuleren en faciliteren om zich voor andere jongeren in te zetten, bijvoorbeeld als ervaringsmaatje voor jonge mantelzorgers.
- Verkennen hoe we solidariteit tussen generaties kunnen versterken.

#5 Langer zelfstandig

Ouderen, maar ook mensen met een beperking of chronische ziekte, zullen vaker en langer thuis wonen. Dit vraagt om meer en andere ondersteuning, ook op buurtniveau. Wat gaan we doen?

- Met de gemeente en partners respijtzorg/vervangende mantelzorg in Apeldoorn nog beter op de kaart zetten, zowel thuis als buitenshuis, zowel met inzet van beroepskrachten als met vrijwilligers. We denken dat er in het bijzonder extra aandacht nodig is voor mantelzorgers met een naaste met NAH/Parkinson en GGZ-problematiek.
- We gaan met partners pilots uitvoeren vanuit 'reablement'. Dit houdt in dat we niet overnemen wat mensen zelf kunnen, mensen helpen te overwinnen wat zij denken niet meer te kunnen en samen te zorgen voor een oplossing voor dat wat overblijft.

#6 Diversiteit & inclusie

De Kap wil zo divers zijn als Apeldoorn is. Dat betekent dat we voor specifieke groepen extra ons best willen doen.

- We investeren extra om Apeldoorners met een migratieachtergrond te bereiken. We geloven in een integrale aanpak: als we meer vrijwilligers met een migratieachtergrond bereiken, weten we hen ook meer/beter te bereiken met mantelzorgondersteuning en andersom. In het verlengde van de aanpak Kleurrijk Zorgen, ontwikkelen we daarom met partners de aanpak Informele Kleurrijke Zorg Apeldoorn. We zorgen dat we als organisatie cultuursensitief werken.
- De Kap wil inclusief zijn. Ook als je een beperking of (chronische) ziekte hebt, kun je terecht bij de Kap, dat kan als uitvoerend vrijwilliger en soms juist in coördinerende taken of voor specifieke klussen. Deze vrijwilligers kunnen bruggen slaan of een inspiratie zijn voor anderen. Dat willen we optimaal benutten.
- We verkennen of/hoe we sleutelfiguren kunnen inzetten, die ons helpen cultuursensitief en inclusief te werken.



Wat is nodig om dit te realiseren?

Vraag is wat we als organisatie nodig hebben om voorgaande te realiseren. Wat heeft prioriteit?

Interne organisatie

- We gaan mantelzorgondersteuning en vrijwillige inzet intern nog beter met elkaar verbinden. We werken vanuit een integrale aanpak, ook met onze ondersteunende diensten (geen eilandjes).
- Met onze communicatie-uitingen weten we diverse doelgroepen aan te spreken, we versterken de inzet van social media, waardoor onze zichtbaarheid vergroot bij diverse doelgroepen (jong en oud);
- We blijven zorgen voor een passende organisatiestructuur en een open en transparante organisatiecultuur ('zeggen wat je doet en doen

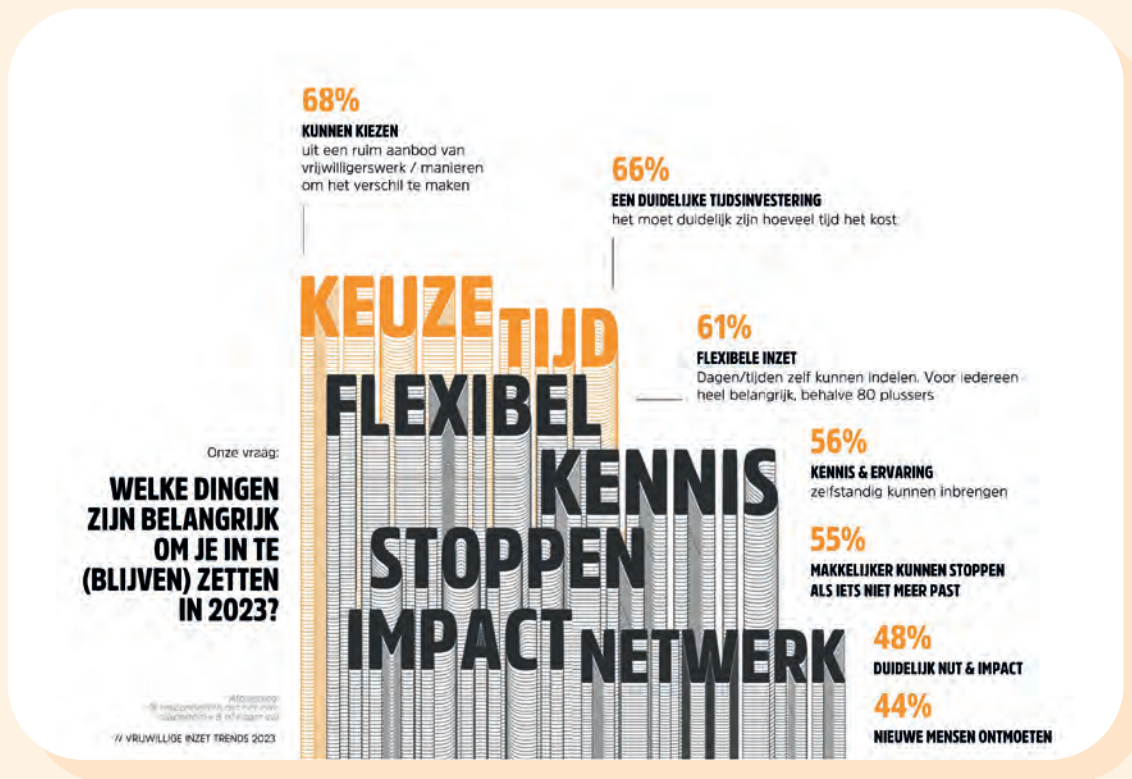
wat je zegt'). Het is daardoor plezierig om te werken voor en met de Kap. We zijn laagdrempelig. We 'zijn er' voor mantelzorgers en vrijwilligers;

- We zorgen dat onze ICT op orde is en ons werk optimaal faciliteert;
- We zijn financieel gezond en verwerven naast de financiële bijdrage van de gemeente andere inkomstenbronnen.
- We ontwikkelen een passend monitoringsysteem (mogelijk aansluitend bij SDG's/Maex).

Vrijwilligersmanagement

Om onze ambities te realiseren hebben we veel Apeldoorners nodig. Onze prioriteiten:

- We investeren in het werven, begeleiden, opleiden en inspireren van onze vrijwilligers. Het beschikbare potentieel van werkende en niet-werkende vrijwilligers willen we optimaal benutten. Dit om ons vrijwilligersbestand zo divers als Apeldoorn te laten zijn.
- We zorgen dat ons vrijwilligersmanagement kwalitatief hoogwaardig is en wordt gecertificeerd (NOV Vrijwillige Inzet Goed Geregeld).
- Met een professioneel stagebureau informele zorg Apeldoorn bieden we jongeren een plezierige leer-werkplek en zorgen we dat toekomstige professionals kennismaken met de informele zorg.



- We benutten bij vrijwillige inzet optimaal de kennis en ervaring van (voormalige) mantelzorgers.

Samenwerking

- We werken nauw samen met onze partners in zorg & welzijn en in het onderwijs.
- Op veel terreinen is er regionale samenwerking. Ook het buurt/wijkniveau wordt steeds belangrijker. We zorgen dat we ons goed verhouden tot zowel regionale samenwerkingsverbanden als wijk/buurtinitiatieven.

Hoe gaan we dit uitvoeren en monitoren?

Dit meerjarenplan is vastgesteld door het bestuur van de Kap op 6-9-23. Voor de uitvoering van deze plannen hebben we vier jaar. We kunnen niet alles tegelijk! Jaarlijks stellen we een aantal prioriteiten in een werkplan. Hiermee gaan we aan de slag in werkgroepen. Medewerkers van de Kap nemen het voortouw in deze werkgroepen, waarin ook vrijwilligers, mantelzorgers en netwerkpartners kunnen participeren. We hebben er extra oog voor dat onze aanpak aansluit bij onze vrijwilligers, zij hebben immers een cruciale rol in de uitvoering. Ook blijven we periodiek ons oor te luister leggen bij mantelzorgers en werken we actief samen met mensen die zelf ervaring hebben als mantelzorger. Zij hebben waardevolle kennis en ervaring die we graag benutten. Jaarlijks evalueren we de voortgang in het bestuur.

Wanneer zijn we tevreden in 2026?

Ons punt op de horizon? We willen bereiken dat Apeldoorners zich niet afvragen óf ze iets voor een ander kunnen betekenen, maar hóe. We weten met elkaar dat deze inzet nodig is en werken samen om dit zo goed mogelijk te realiseren.

Wat het concrete resultaat in 2026 is, kunnen we nu nog niet overzien. Op basis van actuele ontwikkelingen en nieuwe inzichten stellen we onze plannen bij. Samengevat koersen we er op het volgende te realiseren:

- De gemeente Apeldoorn en partners hebben een integraal beleid op informele zorg in relatie met formele zorg, dwars door beleidsdomeinen heen. Er is een gelijkwaardig ‘samenspel’ in Apeldoornse zorg.
- De Kap is een gewaardeerd partner in de uitvoering en draagt er aan bij dat (samenwerking met) informele zorg op de agenda staat van de diverse stakeholders.
- We hebben verbindingen op buurtniveau

gerealiseerd en met partners een duurzame aanpak op wijkniveau;

- Minstens 600 vrijwilligers per jaar hebben zich ingezet om meer dan 2000 Apeldoorners te ondersteunen op het gebied van informele zorg. We koersen op groei van het aantal vrijwilligers. Ook dragen we zichtbaar bij aan het bevorderen van informeel vrijwilligerswerk/burenhulp. Dit heeft impact op de onderlinge betrokkenheid, participatie en kwaliteit van leven van Apeldoorners.
- Het bestand van vrijwilligers, hulpvragers en mantelzorgers betrokken bij de Kap is divers, aansluitend bij diversiteit in Apeldoorn. Het bestand is jonger en diverser, waarbij we het bereik onder werkenden vergroten en ook meer gezinnen bereiken.
- Minstens 10.000 Apeldoorners staan ingeschreven als mantelzorger. Zij voelen zich ondersteund en gewaardeerd.
- We dragen bij aan het langer zelfstandig kunnen wonen, onder andere door het vergroten van de bekendheid en het aanbieden van respijtzorg.
- Ons vrijwilligersmanagement is gekwalificeerd en gecertificeerd. Ons werk is zo ingericht dat Apeldoorners zich uitgenodigd voelen eenmalig of kortdurend kennis te maken en door kunnen groeien van een eenmalige activi-

teit naar blijvende inzet. We hebben een professioneel stagebureau informele zorg.

- We meten periodiek de ervaringen van medewerkers en vrijwilligers en scoren gemiddeld een 8. Medewerkers en vrijwilligers ervaren een integrale aanpak informele zorg (vrijwillige inzet/mantelzorg).
- We zijn ingebed in Apeldoorn, dit is zichtbaar door de inzet van een grote diversiteit aan Apeldoorners binnen onze organisatie en 5% inkomsten van bedrijven en particulieren.
- We hebben periodiek de ervaringen van hulpvragers, mantelzorgers, vrijwilligers en samenwerkingspartners gemeten. Zij vinden dat wij passende ondersteuning bieden. We nemen hun aanbevelingen ter harte en verbeteren/innoveren onze aanpak waar nodig.

Wat doet de Kap?

We ondersteunen mensen in Apeldoorn en omliggende dorpen die langdurig zorgen voor een familielid of vriend. Daarnaast koppelen we mensen die hulp, zorg of aandacht nodig hebben met Apeldoorners die graag wat voor een ander willen doen.

Wat willen we bereiken?

We willen dat Apeldoorners zich inzetten voor elkaar. Daardoor kunnen ook degenen die extra zorg nodig hebben en/of zorgen voor hun naasten actief meedoen in de Apeldoornse samenleving.

Waar gaan
we tot 2026
aan werken!?

#1

Praktische handvatten om het 'samenspel' tussen naasten, vrijwilligers en beroeps-krachten te verbeteren.

#2

Het versterken van de 'ongeorganiseerde vrijwillige hulp' en samenwerking op buurtniveau.

#3

Werkende vrijwilligers en mantelzorgers bereiken en ondersteunen.

#4

Steun bieden aan overbelaste gezinnen: aan ouders én kinderen/jongeren.

#5

Bijdragen aan langer zelfstandig kunnen wonen, mede door vervangende mantelzorg.

#6

Zorgdragen voor diversiteit en inclusie: afspiegeling van Apeldoorn.

Wat vraagt dat van ons?

- ▶ **Organisatie:** interne samenwerking, faciliteiten en heldere communicatie.
- ▶ **Frisse en gedegen werving, binding en begeleiding** van vrijwilligers en stagiaires.
- ▶ **Vanuit vertrouwen** samenwerken met partners in stad/regio.

12