

NAJAAR 2022

# MANTELZORG MAGGEZIEN

GRATIS TIJDSCHRIFT VOOR DE UTRECHTSE MANTELZORGER

**Samen**

25 jaar Steunpunt  
Mantelzorg Utrecht!

Ex-mantelzorger Jorden van Luxemburg:

**‘Durf om hulp te vragen’**

In samenwerking met MantelzorgNL





## COLOFON

Najaar 2022

Mantelzorg Maggezien is de lokale editie van MantelKRACHT. Het is een samenwerking tussen U Centraal en MantelzorgNL, de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. De pagina's waar MantelKRACHT rechtsboven staat worden door MantelzorgNL verzorgd.

### Redactieadres

redactie@mantelzorg.nl  
mantelzorg@u-centraal.nl

### Redactie

MantelzorgNL  
Steunpunt Mantelzorg Utrecht,  
Annemarie van Dijk,  
Milou Oomens (coverfoto)

### Vormgeving

Saiid & Smale (pag 5/28)  
Eigen opmaak (pag 1-4/29-32)

### Druk

Senefelder Misset

De inhoud is met de grootste zorg samengesteld. Aan lezersaanbiedingen en teksten kunnen geen rechten worden ontleend.

Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm of op welke wijze dan ook, worden overgenomen zonder voorafgaande toestemming van MantelzorgNL.

www.mantelzorg.nl  
www.u-centraal.nl/  
mantelzorg



## Voorwoord



Foto: Bas van Setten

Ik ben Linda Voortman, sinds 2018 wethouder in Utrecht en komende collegeperiode verantwoordelijk voor de portefeuilles Wmo en Welzijn en daarmee ook het mantelzorgbeleid. In mijn werk hoor ik van zoveel Utrechters die écht omzien naar elkaar. Ze vertellen dat het zorgen voor hun zieke partner, autistische broertje of dementerende ouder heel vanzelfsprekend voor ze is. Toch is het heel bijzonder en dat zou iedereen die voor iemand zorgt moeten weten. Het zorgen voor een naaste is voor veel mensen onderdeel van het gewone leven. Veel mantelzorgers zijn ook goed in staat om de zorgtaken die op hun pad komen, uit te voeren. Mantelzorg kan daarbij ook een bron van zingeving zijn. Problematisch wordt het als er te veel last op één schouder ligt en de balans van de draagkracht en de draaglast van de mantelzorgers doorslaat naar het negatieve. Er zijn grenzen aan wat een mantelzorg (zelfstandig) aan kan. Zorgen voor een naaste kan soms even te veel worden. Als wethouder heb ik mij altijd hard gemaakt voor mensen die minder makkelijk mee kunnen komen. Nu ik ook wethouder Wmo en Welzijn ben, zet ik mij graag ook in voor deze groep.

Mantelzorgers die hulp nodig hebben moeten kunnen aankloppen bij het buurtteam, het Steunpunt Mantelzorg Utrecht of de gemeente en de ondersteuning krijgen die bij hun situatie past. Dat kan voor iedereen iets anders zijn. Bijvoorbeeld als de zorgtaken gecombineerd moeten worden met werk. En ook voor jonge mantelzorgers moet passende ondersteuning zijn. Daarom zorgen we in Utrecht voor een zo breed mogelijk pallet aan ondersteuningsmogelijkheden: lichte ondersteuning via vrijwillige inzet, hulp bij huishouding en respijtzorg in de vorm van dagbegeleiding, kortdurend verblijf of hulp aan huis. We kunnen dit als gemeente niet alleen. Cruciaal daarbij is de rol van de zorgverleners met wie de mantelzorg in de dagelijkse zorg voor zijn/haar naaste te maken heeft, zoals de huisarts, wijkverpleegkundige en buurtteammedewerker. Het Steunpunt Mantelzorg Utrecht helpt alle zorgverleners en mantelzorgers om snel hun weg te vinden. En zij doen nog veel meer. Ze organiseren bijvoorbeeld trainingen, gespreksgroepen en de jaarlijkse waarderingsactiviteiten en presentjes. Ik vind het heel belangrijk dat mantelzorgers in onze stad weten dat ze gezien en gewaardeerd worden. Het Steunpunt Mantelzorg Utrecht doet dit goede werk al 25 jaar in onze stad. Een mooie mijlpaal die we gaan vieren! Mijn inzet is dat alle mantelzorgers in Utrecht in staat zijn hun zorgtaken uit te voeren op voor hen passende wijze en daar blijf ik mij de komende tijd voor inzetten.

# MANTELZORG MAGGEZIEN

Zorg je voor een zieke naaste? Dan ben je mantelzorg. Je bent niet alleen: in Utrecht wonen minstens 30.000 mantelzorgers. Vaak is het mooi om te zorgen, soms is het zwaar. Steunpunt Mantelzorg Utrecht is er voor alle mantelzorgers in onze stad. We bieden ondersteuning in de vorm van ontmoeting, ontspanning en waardering, gespreksgroepen, voorlichtingsbijeenkomsten en informatie over wet- en regelgeving. Schrijf je gratis in bij het Steunpunt en blijf op de hoogte van nieuws, informatie en activiteiten.

**Meer informatie en contact**  
030 236 17 40 | mantelzorg@u-centraal.nl  
www.u-centraal.nl/mantelzorg  
www.mantelzorgutrecht.nl



**Steunpunt Mantelzorg Utrecht**  
Boven: Ans, Habiba en Margriet  
Midden: Marcel, Melissa en Pia  
Onder: Yasmina

## 04



### Nieuws en activiteiten

Voor Utrechtse mantelzorgers

### 10. Held

Dat mag best eens gezegd worden

## 12

### Marion runt een b&b

Ik hoef niet meer alles alleen te doen



### 18. Fatiha Elhaddouchi

Ik moest loslaten

## 29

### 25 jaar Steunpunt Mantelzorg Utrecht

'De winst is dat meer mensen nu weten wat mantelzorg is'



### Interview

'Om sterk te blijven voor haar, liet ik mijn eigen gevoelens niet toe'

## En verder

- 05 Column Liesbeth Hoogendijk
- 14 Zelfstandig wonen
- 16 Een momentje voor jezelf
- 21 Kunst door mantelzorgers
- 27 Mantelzorg en rolpatronen
- 28 Vragen aan de Mantelzorglijn



# Wat is er te doen?

## Dag van de Mantelzorg 2022



Sta je ingeschreven bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht? Dan krijg je binnenkort een uitnodiging voor de Dag van de Mantelzorg op 10 november. Mantelzorgers kunnen zich ook gratis aanmelden via [www.u-centraal.nl/mantelzorg](http://www.u-centraal.nl/mantelzorg) of bel naar 030 236 17 40. Dit jaar hebben we een verrassend programma in petto. Je kunt genieten van een heerlijk diner mét een gezellige Diner Quiz en hebt volop gelegenheid om andere mantelzorgers te ontmoeten. Dus reserveer vast in je agenda: 10 november tussen 14.00 en 20.00 uur: genieten op de Dag van de Mantelzorg!

### Mantelzorgers aan zet!

Heb je als mantelzorger behoefte aan 'Me time'? Met steun van de gemeente Utrecht organiseren U Centraal en de King Arthur Groep 'Mantelzorgers aan zet'. Mantelzorgers kunnen aansluiten bij een groepje sporters. Na afloop van een uurtje sporten drink je gezellig samen een kopje koffie of thee. Woensdagochtend kun je aansluiten bij de sportclub 'De Halter' op het Heycopplein 5. En vrijdagochtend kun je terecht bij sportclub Hercules op de

Voorveldselaan 2 om te tennissen, puzzelen, badmintonnen of buiten te bewegen op eigen niveau. Meer informatie: bel Bettina Schouten op 06 158 880 67 of stuur haar een mailtje via [bettina.schouten@kingarthurgroep.nl](mailto:bettina.schouten@kingarthurgroep.nl).

### Oproep jonge mantelzorgers



Ben je jong en mantelzorger? En heb je behoefte aan herkenning en zin in gezelligheid? Sluit je dan aan bij een initiatief van drie jonge mantelzorgers (rond de 25 jaar) die elkaar leerden kennen tijdens een uitje voor jonge mantelzorgers. Het is fijn om te ontdekken dat er leeftijdsgenoten zijn die weten wat het is om je zorgen te maken over een naaste thuis. Je kunt met andere jonge mantelzorgers praten over jouw situatie. Of juist even helemaal niet aan thuis denken en het gewoon gezellig hebben met elkaar. Wil je eerst meer informatie of een keertje kennismaken? Dat kan! Bel of app Pia: 06 107 800 19 of stuur een mailtje naar: [mantelzorg@u-centraal.nl](mailto:mantelzorg@u-centraal.nl).

### Vergroot je Veerkracht

Goed zorgen voor jezelf is juist nu heel belangrijk. Zo voorkom je dat je overbelast raakt. Maar ja. Hoe doe je dat? De training Vergroot je veerkracht bestaat uit 5

bijeenkomsten waarin je leert hoe je als mantelzorger meer invloed kunt hebben op je veerkracht. Je krijgt praktische tips, doet ontspanningsoefeningen en gaat samen met andere deelnemers in gesprek. De eerstvolgende training is op donderdag 3, 17 november, 1, 15 december 2022 en 9 februari 2023. Inloop: 13.15 - 13.30 uur. Locatie: Bij de burens, 1e Oosterparklaan 76 in Utrecht. Informatie en aanmelden: Pia Putman, bel 06 10 78 00 19 of mail [p.putman@u-centraal.nl](mailto:p.putman@u-centraal.nl).

### Nationaal Dementie Congres

Op maandag 31 oktober vindt het Nationaal Dementie Congres 2022 plaats. Habiba Chrifi-Hammoudi van Steunpunt Mantelzorg Utrecht verzorgt op dit congres de deelsessie 'Dementie bij Nederlanders met een migratieachtergrond'. Het Nationaal Dementie Congres wordt georganiseerd door het ministerie van VWS en is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met dementie. Mensen met dementie, mantelzorgers, onderzoekers, zorgmedewerkers en beleidsmakers: iedereen is welkom. Je kunt het congres (gratis) bijwonen in De Doelen in Rotterdam of online volgen. Meer informatie en aanmelden: [www.nationaaldementiecongres2022.evenementenbureauvws.nl](http://www.nationaaldementiecongres2022.evenementenbureauvws.nl).



Liesbeth Hoogendijk  
Bestuurder MantelzorgNL

## Afscheid

Een beetje weemoedig begin ik aan deze column voor MantelKRACHT. Het is mijn laatste. Na bijna tien jaar ga ik MantelzorgNL verlaten en als bestuurder bij een zorginstelling aan de slag. De afgelopen jaren heb ik ons ledenblad zien uitgroeien tot een professioneel, inspirerend magazine. Zonder de zwaarte van mantelzorg te ontkennen, belicht MantelKRACHT ook positieve kanten van mantelzorg. En laat het mogelijkheden zien om de vaak liefdevolle zorg voor een naaste vol te houden vanuit eigen kracht én samen met anderen.

In tien jaar tijd is er veel veranderd. Mantelzorg is een serieus onderwerp geworden op de agenda's van beleidsmakers en politici. Steeds meer gemeenten bieden goede ondersteuning aan mantelzorgers. De coronacrisis heeft wel grote verschillen tussen gemeenten zichtbaar gemaakt. Nog steeds krijgen sommige mantelzorgers die het water aan de lippen staat te horen 'lost u het zelf maar op.' We moeten blijven uitleggen aan beleidsmakers wat mantelzorg in de praktijk betekent en hoe het ingrijpt in een mensenleven en binnen een relatie, gezin of familie.

Tegelijkertijd weet 80% van de mantelzorgers de zorg goed te organiseren. Omdat zij de juiste steun weten te vinden en hulp durven vragen. Omdat ze de zorg delen met professionals, familieleden of bekenden uit de buurt. Omdat ze eerlijk aangeven dat de zorg - meestal vol goede moed aangegaan - ze boven het hoofd groeit. Daarom zeg ik nog maar eens met klem: geef het op tijd aan als de zorg je te veel wordt. Maak overbelasting bespreekbaar. Praat erover met je omgeving en vraag je af: wat heb ik nodig om dit - misschien nog jaren - vol te houden? Het is geen schande om hulp te vragen, maar juist een teken van kracht.

Bijna tien jaar lang was ik met veel plezier bestuurder van deze geweldige organisatie. Ik heb vergaderd, gelobbyd en geluisterd op allerlei niveaus. Ik gaf adviezen aan ministers en luisterde naar praktijkverhalen van mantelzorgers. De essentie lag voor mij in het woord 'verbinding'. Tussen professionals en familieleden. Tussen beleidsmakers en mantelzorgers. Tussen MantelzorgNL en haar leden. En tussen mij en de lezers van dit magazine.

Het ga jullie goed!



Geven en nemen:

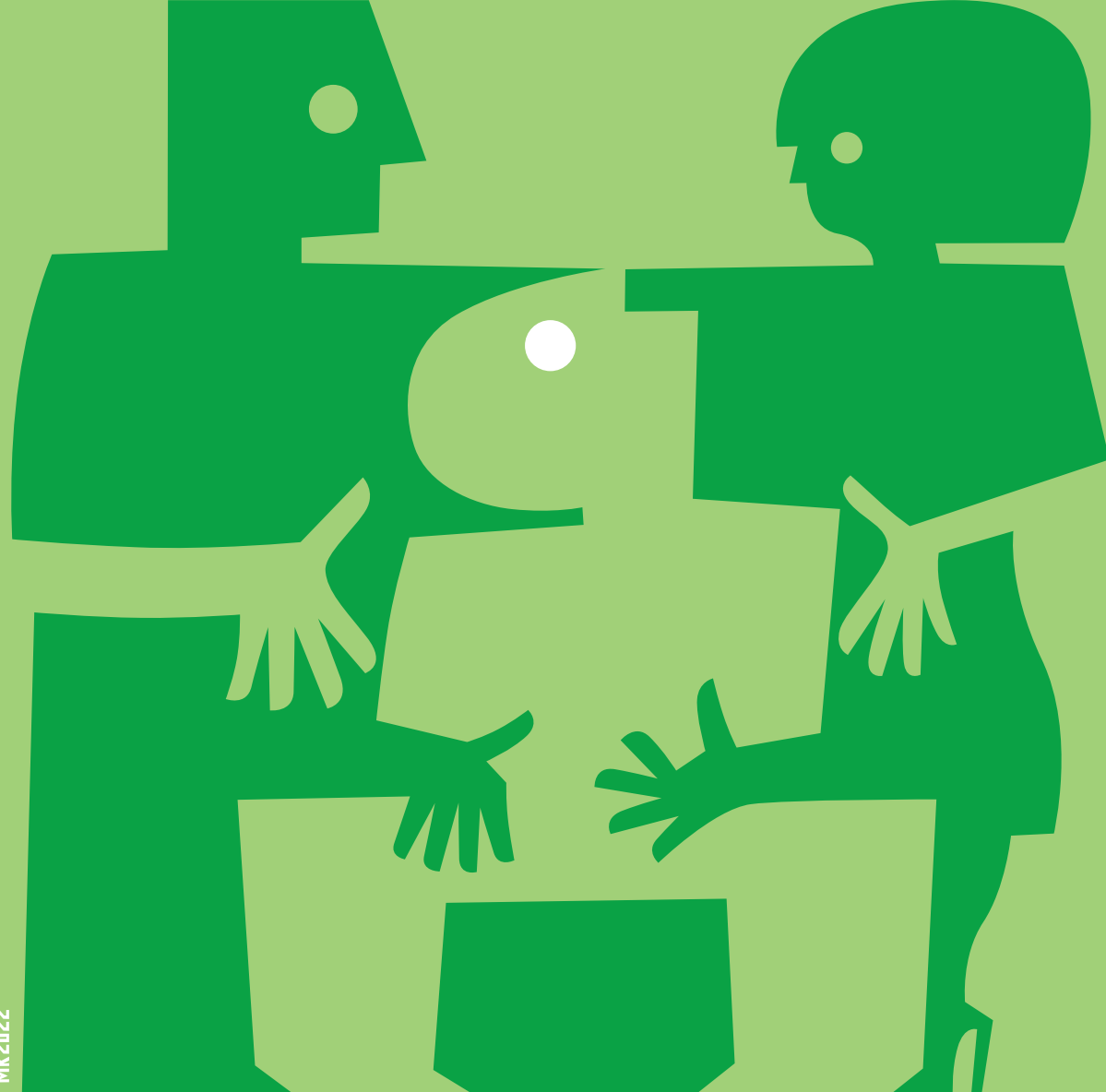
# mantelzorgger, durf om hulp te vragen!

Zijn we in Nederland eigenlijk in staat om hulp te vragen? Lilian Linders, Lector Empowerment en Professionalisering bij de Hogeschool Inholland, ontdekte dat mensen wel degelijk bereid zijn een ander te helpen, maar dat veel mensen het vragen om hulp lastig vinden. Bij mantelzorgers speelt die 'vraagverlegenheid' nog sterker. En dat terwijl ondersteuning van mantelzorgers juist hard nodig is, in een cultuur waarin steeds minder professionele zorg kan worden geboden en de druk op mantelzorgers alsmaar toeneemt.

Veel mantelzorgers herkennen het wel: de drempel om hulp te vragen voor zichzelf of voor de dierbare waarvoor ze zorgen. Zorgen voor je kind, je vader, moeder of een andere naaste, dat doe je toch gewoon? Toch kan het zorgen voor de ander soms (te) veel van je vragen, naast je toch al drukke bestaan. Werk, een sociaal leven, je eigen zorgen... En dan de zorg voor de ander. Lilian: 'Mantelzorgers hebben vaak het gevoel dat ze niet om hulp mogen vragen voor zichzelf. Als je gewend bent om voor een ander te zorgen, trek je niet zo gemakkelijk aan de bel voor jezelf. Bovendien is zelfredzaamheid een breed gedeelde norm in onze samenleving. Daarnaast voelt het vaak eng voor mantelzorgers om de regie uit handen te geven. Ze blijven liever *in control* omdat ze als geen ander weten wat degene voor wie ze zorgen nodig heeft.'







### Verantwoordelijkheid van de zorgprofessional

Dat in onze samenleving de cliënt altijd centraal staat, maakt het vragen van hulp voor zichzelf voor mantelzorgers niet makkelijker. 'Zelfs wanneer mantelzorgers om hulp vragen, is dat vaak hulp voor de zorgvrager en niet voor zichzelf. Ze denken dat de hulp die de zorgbehoevende krijgt, altijd ook verlichting biedt voor henzelf. En hoewel dat vaak deels ook waar is, mag de specifieke behoefte aan hulp, steun of informatie van de mantelzorger niet over het hoofd gezien worden.'

De verantwoordelijkheid om oog en oor te hebben voor de behoeften van de mantelzorger ligt voor een groot deel bij de zorgprofessionals, vindt Lilian. 'Eigenlijk moet de zorgprofessional niet alleen luisteren naar de vragen en behoeften van de zorgbehoevende, maar óók naar die van de mantelzorger. Een professional moet inzien dat sommige situaties complexer zijn dan ze op het eerste oog lijken. Bijvoorbeeld wanneer een zorgbehoevende de mantelzorger wil ontlasten. Om maar een voorbeeld te noemen: een moeder van negentig

wil haar dochter niet betrekken bij de zorg, want 'ze heeft het al druk genoeg'. De zorgprofessional respecteert dit verzoek, maar ondertussen is de dochter de centrale mantelzorger die wel degelijk bezig is met het afstemmen van de zorg, het communiceren met de burens en het organiseren van de professionals. En dan ontstaan communicatieproblemen omdat de dochter buitengesloten wordt. Terwijl ze graag wil helpen, en haar mantelzorg ook hard nodig is. Dat maakt de last alleen maar zwaarder.'

### Het gesprek aangaan

Het doorbreken van vraagverlegenheid is een stuk complexer dan 'gewoon maar om hulp vragen', vertelt Lilian. 'Als professional is het belangrijk dat je de complexiteit doorziet en snapt waar de vraag vandaan komt. En dat je mensen kunt verleiden om toch het gesprek aan te gaan. Het is belangrijk om met vraagverlegenheid te leren omgaan en inzicht te krijgen in hoe vraagverlegenheid werkt, wat je kunt doen en hoe je de grenzen wat kunt oprekken. Zodat mensen die om hulp vragen ook ervaren dat ze de regie niet hoeven te verliezen als ze om hulp vragen.'

## Vraagverlegenheid doorbreken:

# tips voor mantelzorgers

Accepteer dat mensen 'nee' kunnen zeggen. Je vraagt immers om hulp en dat betekent dat mensen eerlijk kunnen zeggen wanneer het niet uitkomt. Laat het je echter niet ontmoedigen en waardeer de eerlijkheid van een ander. De wereld vergaat niet bij 'nee'. Vraag het de volgende keer gewoon weer opnieuw. Hulpbereidheid is er écht. Veel mensen willen graag een ander helpen. Als we hier meer positieve aandacht aan schenken, doorbreken we het idee dat we in een egoïstische en individuele samenleving wonen en benadrukken we de fijne en zorgzame kanten juist, waardoor de vraagverlegenheid afneemt.

Voor wie bang is dat hij of zij niks kan teruggeven, onthoud dan welke krachten en competenties je wél hebt. Met iets kleins kun je een ander al heel blij maken. Door bijvoorbeeld de krant aan het einde van de dag bij de buurman, die wekelijks een wandeling met de zorgvrager maakt, in de bus te doen. Of twee extra harinkjes te halen voor de vrijwilliger die een uurtje komt poetsen. Vaak is zelfs een luisterend oor al een mooie vorm van teruggeven.

Mensen zijn liever nodig dan dat ze een ander nodig hebben. Als je iemand uitnodigt om bijvoorbeeld deel te nemen aan een hobbymiddag, maak dan duidelijk dat die persoon van waarde kan zijn voor de groep. Dat is veel aantrekkelijker dan: 'een knutselclub is goed voor je'.

Als mantelzorger ben je niet alleen maar zorggever. Hoewel het kan helpen om informatie in te winnen over hoe je het beste voor een ander kan zorgen, hoeft om hulp vragen zich niet te beperken tot hulp voor de cliënt. Denk ook eens aan hulp voor jezelf: er is een speciaal aanbod voor mantelzorgers, zoals coachingsgesprekken of contact met lotgenoten. Je verhaal met iemand delen kan veel helpen.

**'Zelfs wanneer mantelzorgers om hulp vragen, is dat vaak hulp voor de zorgvrager en niet voor henzelf. Ze denken dat de hulp die je zo krijgt, ook verlichting biedt voor de mantelzorgers zelf.'**



# Held. Dat mag best eens gezegd worden

In Nederland zorgen 5 miljoen mensen voor hun naaste. Mantelzorgers vinden die zorg vanzelfsprekend. Maar dat is het niet. Het is bijzonder en verdient waardering. Op de Dag van de Mantelzorg laat heel Nederland dat weten.

## DAG VAN DE MANTEL ZORG

Tijdens de Dag van de Mantelzorg op 10 november 2022 spreken we onze waardering uit voor de inzet van jullie, de mantelzorgers. In de campagne van vorig jaar spraken we over 'de onzichtbare helden' die alle mantelzorgers eigenlijk zijn.

Dit jaar borduren we door op 'held' omdat het kort en krachtig is en ook absoluut waar. Jullie zijn helden. Ook al zijn mantelzorgers bescheiden en vinden ze het vaak heel vanzelfsprekend wat ze doen. Met de toevoeging 'Dat mag best eens gezegd worden' geven we aan dat we het veel te weinig zeggen met zijn allen. Want het blijft bijzonder dat je iets doet waar je niet voor hebt gekozen en wat je leven behoorlijk op zijn kop zet. De taak vervul je met liefde, vanzelfsprekend en vaak ook intensief.

Deze campagne is voor jullie. Maar het betekent natuurlijk niet dat je alles alleen hoeft te doen.

**Ben jij benieuwd naar de verhalen van de mantelzorgers? Kijk op onze website: [dagvandemantelzorg.nl](https://dagvandemantelzorg.nl)**

**'Ik kan zitten zonder een jongetje aan mijn broekspijp om voor de honderdste keer met de xylofoon te spelen. Ik zal geen mango pureren om deze later aan mijn zoon te voeren. Ik kan blijven zitten, omdat ik geen luier hoeft te verschonen. Ik hoef even helemaal niets als mijn zoon op de zaterdagopvang is.'**

Antine en haar zoon





Mantelzorger Marion runt een b&b:

# ‘Een uitdagende combinatie’

‘Ik hoef niet meer alles alleen te doen’

**Marion Kluck (61) zorgt voor haar man Leendert (68) die de ziekte van Alzheimer heeft. Tegelijkertijd runt ze een bed en breakfast aan huis. Dankzij haar B&B ontving ze Tim in haar huis, die er nu woont. Tim helpt Marion met huishoudelijke taken, wat het mantelzorgen voor haar heel wat prettiger maakt.**

Wanneer in 2017 de diagnose Alzheimer bij haar man wordt vastgesteld, krijgt Marion een flashback. Ze zorgde de drie jaar daarvoor voor haar vader en zal nu 24/7 voor haar man moeten zorgen. Marion: ‘In het begin viel het mee, maar inmiddels moet ik nagenoeg alles voor hem doen. Ik denk voor twee en ik handel voor twee. Hij toont geen initiatief meer, dus alles komt op mijn schouders terecht. Wat het bovendien nog zwaarder maakt, is dat je aan de buitenkant niet ziet dat hij ziek is. Daardoor ontvang ik vaak weinig begrip van mijn omgeving. Ze zien dat hij er goed uitziet, dus zal het wel goed gaan, denken ze dan. Terwijl hij toch echt niet meer alleen kan zijn.’

## Roos & Ruit

In het pittoreske Leimuiden hebben Marion en Leendert een B&B aan huis, iets waar Marion naast het mantelzorgen veel voldoening uit haalt. ‘De B&B is op de eerste verdieping, wij slapen en wonen beneden. Dat kan prima gescheiden blijven en bovendien geeft het mij afleiding wanneer er mensen in huis zijn. Dan is er weer wat reuring en ben ik lekker bezig met ontbijt maken en de kamers op orde brengen. Maar, met drie kamers en wisselende gasten kan het soms wel veel zijn. Daarom hebben we nu twee permanente bewoners, onder wie Tim. Dat is fijn: het betekent dat er iemand is die helpt met koken, koffie inschenken en de vaatwasser in- en uitruimen. Het klinkt misschien simpel, maar voor mij is het van grote waarde. Ik hoef niet alles meer alleen te doen.’

## Ertussenuit

Dankzij de extra hulp van Tim kan Marion er even tussen-uit op momenten dat het haar allemaal even teveel wordt. ‘Twee jaar geleden ging ik voor het eerst in mijn eentje op vakantie. Dat was echt wel even spannend, maar wat heb ik genoten. Ik boek een vakantiehuisje of hotelletje en ik vraag aan een organisatie om op mijn man te passen. Zelf ben ik heel blij met de zorginstelling Home Instead. Zij komen een paar keer per dag kijken of alles goed gaat.’

## Open deur

Het is een open deur, maar als Marion andere mantelzorgers advies mag geven is dat het wel: vraag om hulp. ‘Zoals je partner er niet voor kiest om ziek te worden, kies jij er ook niet voor om mantelzorger te zijn. Je krijgt de situatie er gratis bij. Maar dat betekent niet dat je alles alleen hoeft te doen. Je hoeft je zeker niet schuldig te voelen als je even niet zorgt. In iedere gemeente zijn vrijwilligersorganisaties. Vooral het duofietsen is een goede oplossing wanneer de zorgvrager geen kracht meer heeft om zelf te fietsen. Maar ook Alzheimer Nederland, Dementie.nl en MantelzorgNL hebben het wiel al uitgevonden en kunnen je doorverwijzen naar de hulp die je nodig hebt. Heel fijn!’

Met alle extra hulp weet Marion steeds meer tijd voor zichzelf te vinden. Twee keer per week gaat Leendert naar de dagbesteding. Daarnaast wandelt hij met een vrijwilliger en stapt op de fiets met een fietsmaatje. ‘Het is fijn dat zij af en toe de last overnemen. Wanneer ik even alleen ben, kan ik opladen. Ik heb eindelijk mijn Diamond Painting weer uit de kast gehaald.’





# Tussen zelfstandig wonen en een zorginstelling

Doordat we steeds langer thuis (moeten) blijven wonen, groeit de behoefte aan woonvormen waarbij extra hulp of aanwezigheid van bepaalde voorzieningen wenselijk is. In Nederland ontstaan steeds meer initiatieven op dit gebied. We zetten er een paar op een rij.

## Samen op één adres

Voor zowel mantelzorger als zorgvrager kan het fijn zijn om zelfstandig maar toch op één adres te wonen. Bijvoorbeeld als je voor je volwassen kind zorgt of mantelzorg aan je ouders biedt. Een mantelzorgwoning kan dan een oplossing zijn. Dit is een losse unit die in de tuin van de mantelzorger geplaatst wordt. De woning kan op maat gemaakt worden en veelal zonder vergunning gebouwd. Omdat het vaak om prefabwoningen gaat kan deze ook gemakkelijk weer afgebroken worden. Wel zo duurzaam. Een andere mogelijkheid is een kangeroewoning, dit is een vorm waarbij er twee woningen onder één dak zijn. De hoofdwooning voor de mantelzorger en de kleinere woning (buidel) voor de zorgvrager. Omdat er weinig kangeroewoningen te koop of te huur zijn, is het ook mogelijk om je eigen huis te verbouwen tot kangeroewoning.

## Woongroepen

Er komen ook steeds meer woon-gemeenschappen of woongroepen. Je woont er zelfstandig, er is geen zorg, maar je helpt elkaar waar nodig. Bepaalde woongroepen richten zich op mensen met een bepaalde culturele achtergrond, zoals Chinees, Islamitisch of Hindoeistaans of woongroepen voor mensen met een bepaalde seksuele geaardheid. In veel gemeenten zijn of worden plannen ontwikkeld voor grotere woonvormen. Clusterwoningen, waarbij je zelfstandig woont maar waar ook een aantal gemeenschappelijke voorzieningen zijn en een zorgpost. Inclusieve wijken waar mensen van alle leeftijden, met of zonder beperking kunnen wonen en werken. Met goede voorzieningen als openbaar vervoer, winkels en zorg dichtbij. Of satellietwoningen: deze woningen liggen op afstand van het woonzorgcentrum, maar

de bewoner kan vertrouwen op zorgen en diensten van het woonzorgcentrum.

Voordeel van al deze woonvormen is dat je zelfstandig maar toch samen woont met anderen. Daardoor voel je je minder eenzaam, er wordt meer naar elkaar omgekeken waardoor je minder kwetsbaar bent en meer plezier beleeft.

Mooie initiatieven van verschillende (particuliere) instanties en gemeenten.

Wil je weten welke mogelijkheden er voor jou en/of je naaste zijn, informeer bij je gemeente of Wmo-consulente of kijk eens op de volgende websites: [www.mantelzorg.nl/wonen](http://www.mantelzorg.nl/wonen) [www.zorgsaamwonen.nl](http://www.zorgsaamwonen.nl)



Huren vanaf €630,—\* per maand • Compleet geregeld

## Helemaal thuis

in een mantelzorgwoning van Boxtom

In een mantelzorgwoning woont u zelfstandig in een vertrouwde omgeving met hulp altijd dichtbij. Boxtom maakt deze al sinds 2003 in de eigen werkplaats. Kwaliteit en wooncomfort staan daarbij voorop. Dat merkt u aan de degelijke bouw, de goede basisvoorzieningen en aan de perfecte onderhoudsservice.

Kijk op [boxtom.nl](http://boxtom.nl) of maak een vrijblijvende afspraak om een woning en de werkplaats te bekijken.

<sup>®</sup> **boxtom**

Turnhoutsebaan 26a - 5051 DZ Goirle  
+31 (0) 13 534 92 08 • [info@boxtom.nl](mailto:info@boxtom.nl) • [www.boxtom.nl](http://www.boxtom.nl)



lezen / proeven / kijken

# Een momentje voor jezelf

**Aandacht geven aan jezelf, kun je ook samen doen. Want samen wandelen met een vriend, een praatje met je buurvrouw of gezellig samen eten kan ook de nodige ontspanning geven.**

## HOBBY PODCASTS

Of je nu wel of geen hobby uitoefent het is altijd leuk om meer te weten te komen over bepaalde onderwerpen. Met deze hobby podcasts doe je geheid inspiratie op.

- In *Uitgevogeld* of *Dwaalgasten* neemt Vogelbescherming je mee in de wereld van vogels.
- *Bij Mangiare!* praat Petra aan de eettafel met bijzondere gasten over koken en eten.
- *Tuinierkwartier* is een podcast van 32 afleveringen dat jou alles leert rondom tuinieren.

## LUISTERBOEKEN

Zin om te lezen, maar geen puf? Met een luisterboek kun je ontspannen wegdromen terwijl je favoriete boek wordt voorgelezen. Van gedichten tot thrillers, van Harry Potter tot Amalia. Voor ieder wat wils. Er zijn twee soorten luisterboeken. Boeken die je tegen een klein bedrag kunt downloaden,

bij [luisterrijk.nl](http://luisterrijk.nl) of [ebook.nl](http://ebook.nl). Of je neemt een abonnement op bijvoorbeeld aboNextory of Storytel. Deze kun je meestal een aantal weken gratis uitproberen om te zien of dit ook wat voor jou is.

## BOEKENTIP

**Marie Lamballe: Het hoedenatelier**



De hoedenmakerij van Elise brengt haar in de hoogste sociale kringen. Zal ze haar weg vinden zonder zichzelf te verliezen? Het hoedenatelier van Marie Lamballe is een meeslepende familiesaga vol krachtige personages in een historische setting.

## RECEPT: BORRELPLANK

Hoe gezellig is het om samen te tafelen zonder dat je uren in de keuken staat. Een borrelplank is dan ideaal. Je kunt deze vol leggen met alles wat jij lekker en makkelijk vindt. Vind je het lastig om keuzes te maken, geef je plank dan een thema mee, zoals tapas, oosters of oer-Hollands.

Maak een of twee gerechtjes zelf en vul de rest aan met al het lekkers dat er in de supermarkt te koop is. De Lidl heeft bijvoorbeeld verschillende thema-weken waar je voor niet al te veel geld lekkere hapjes kunt kopen. Want ook onze portemonnee telt mee.

### Een paar borrelplank ideeën:

- Vul bakjes met olijven, nootjes of chips.
- Zorg voor wat smeersels, zoals humus, kruidenkaas, paprikaspread of quacamole.
- Een gezond knabbeltje als tomaatjes, radijs en komkommer doet het ook altijd goed.
- In Spanje zijn ze gek op pinchos. Dit zijn sneetjes geroosterd brood, ingewre-
- Vul aan met toastjes of Turks brood, (kruiden)boter, tzatziki of een goede olijfolie om je brood in te dippen.
- Een paar warme hapjes erbij (zelfgemaakt of niet), zoals een soepje, gegratineerde champignons, gehaktballetjes in tomatensaus of mini kipspiesjes en je plank is compleet.



### Bereidingstijd

Zo kort of lang als jij tijd hebt.

### Ingrediënten & bereiding

Kijk eens op websites als: [brendakookt.nl](http://brendakookt.nl) of [smulweb.nl](http://smulweb.nl). Of neem de Allerhande of Boodschappen bij de supermarkt mee.

Veel plezier samen en eet smakelijk!

Heb jij een favoriet recept dat je graag wilt delen in MantelKRACHT? Stuur het naar [redactie@mantelzorg.nl](mailto:redactie@mantelzorg.nl)





'Een psycholoog leerde mij om op een andere manier naar mijn moeder en haar ziekte te kijken'

foto: Neqin Zendegani

**Fatiha Elhaddouchi:**

# 'Alles wat ik tegen haar zei was verkeerd en liep op ruzie uit'

Tekst: Marjolein Koens

**Fatiha Elhaddouchi (1980) werkte jarenlang in de ouderenzorg toen ze voor de zorg van haar beide ouders kwam te staan. Zorgen voor een dierbare bleek toch anders te zijn dan zorgen voor een cliënt.**

'Met name het zorgen voor mijn moeder is emotioneel zwaar, omdat haar gedrag zo verandert door haar dementie. Ik herinner mijn moeder als een zorgzame en sterke vrouw, ze stond altijd voor iedereen klaar. Nee zeggen of hulp vragen, dát deed zij niet. Ik kon voor alles bij haar terecht, haar stem alleen was vaak al voldoende geruststelling voor mij. Nadat mijn moeder herstellende was van een hernia-operatie, nu een paar jaar geleden, merkte ik voor het eerst dat ze anders deed. Ze leek volledig gefixeerd op de pijnen die ze voelde en was alleen nog maar met zichzelf bezig, iets wat ik helemaal niet van haar kende. We kregen wrijving: ik zou haar niet begrijpen en niet weten wat zij voelde. Alles wat ik tegen haar zei was verkeerd en liep uit op ruzie. Ik zorgde op dat moment al een paar jaar voor mijn beide

ouders. Mijn moeder lichamelijk zien aftakelen in die jaren, zien dat ze steeds zwakker en afhankelijk werd, dat was al lastig. Maar die dementie erbij was de genadeklap. Een psycholoog, gespecialiseerd in demente ouderen, leerde mij om op een andere manier naar mijn moeder en haar ziekte te kijken. Ik moest loslaten en niet trekken aan mijn moeder. Ik wist het allemaal wel vanuit mijn werk, maar kon het gewoon niet toepassen bij mijn eigen moeder. De psycholoog hield mij die spiegel voor, achteraf gezien een godsgeschenk. Mijn moeder snauwt nu nog steeds, of reageert laconiek en sarcastisch op mij. Op zo'n moment zeg ik tegen mijzelf: dit is niet mijn moeder, maar haar ziekte. Ik behandel haar als mijn moeder, met veel waardigheid, maar ik denk er continu over na wat ik wel of niet tegen haar zeg en op welke manier. De strijd tussen ons is hierdoor nu minder, maar makkelijk wordt het nooit. Gelukkig hebben we ook mooie momenten. Door de dementie vertelt ze veel over haar jeugd en ouders, dingen die ik nog niet wist over vroeger. Ik ben zo blij dat ik al die verhalen kan horen en meer leer over mijn eigen achtergrond. Op dat moment ben ik weer even haar dochter en niet de verzorger.'

In Zin Magazine 12 kunt u deze maand een uitgebreid interview lezen met Fatiha. En praktische informatie. Die editie ligt nu in de winkels. Of is te bestellen via [Zin.nl/shop](https://zin.nl/shop)





# Hoe wil jij wonen in de toekomst?

## Langer thuis wonen

Als je zo lang mogelijk in je vertrouwde omgeving wilt blijven wonen, dan heb je in de toekomst wellicht behoefte om hulp aan huis te ontvangen of jouw woning aan te passen. Op Woonz.nl vind je verschillende diensten en producten die het langer thuis wonen mogelijk maken.

## Verhuizen

Soms is verhuizen naar een seniorenwoning met diensten en zorg binnen handbereik de beste optie om comfortabel ouder te worden. Op Woonz.nl vind je dan ook een overzicht aan seniorenwoningen. Met en zonder zorg. Als je verhuist, woon je ook weer thuis!

## Het Familiegesprek

Langer thuis wonen of verhuizen? Dat is een woon-dilemma voor velen. Ga het gesprek aan met jouw naasten om meer te weten te komen en jouw wensen en behoeften aan te geven. Onze tool het Familiegesprek helpt jou en jouw familie bij een goed gesprek over langer zelfstandig thuis wonen.



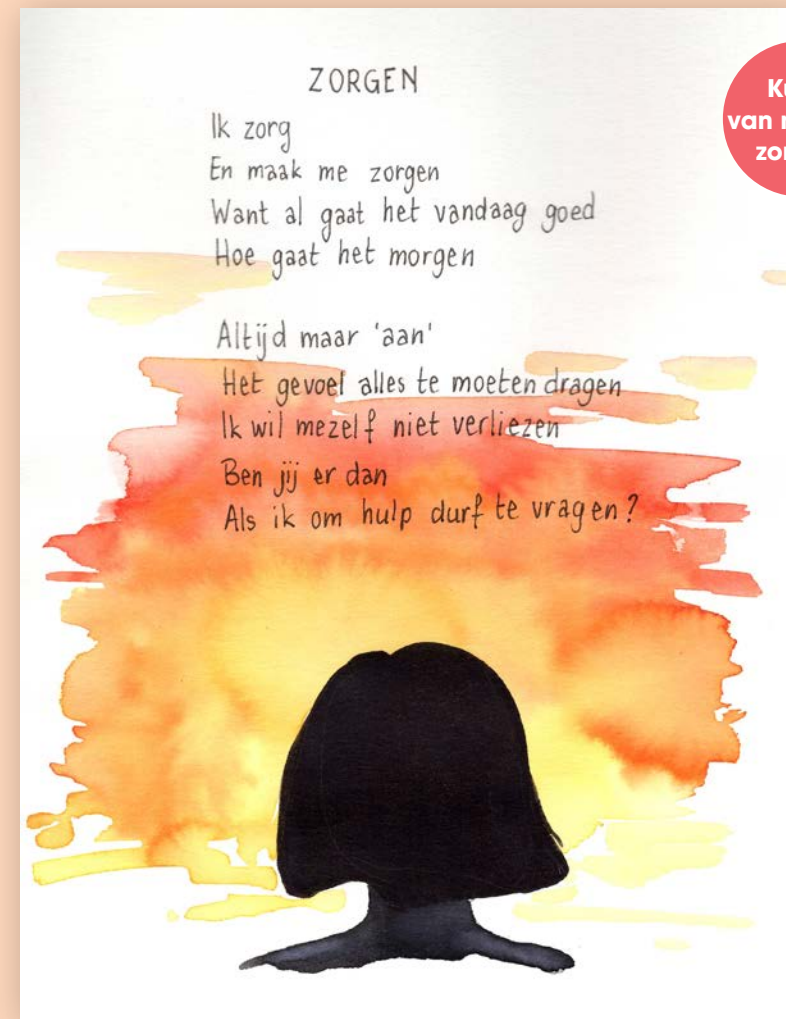
Scan mij en vraag het Familiegesprek gratis aan.

Of kijk op: [woonz.nl/familiegesprek](https://woonz.nl/familiegesprek)

Hét woonplatform voor senioren in Nederland

Woonz.nl is onderdeel van Onderlinge 's-Gravenhage.

woonz.nl



Kunst van mantelzorgers

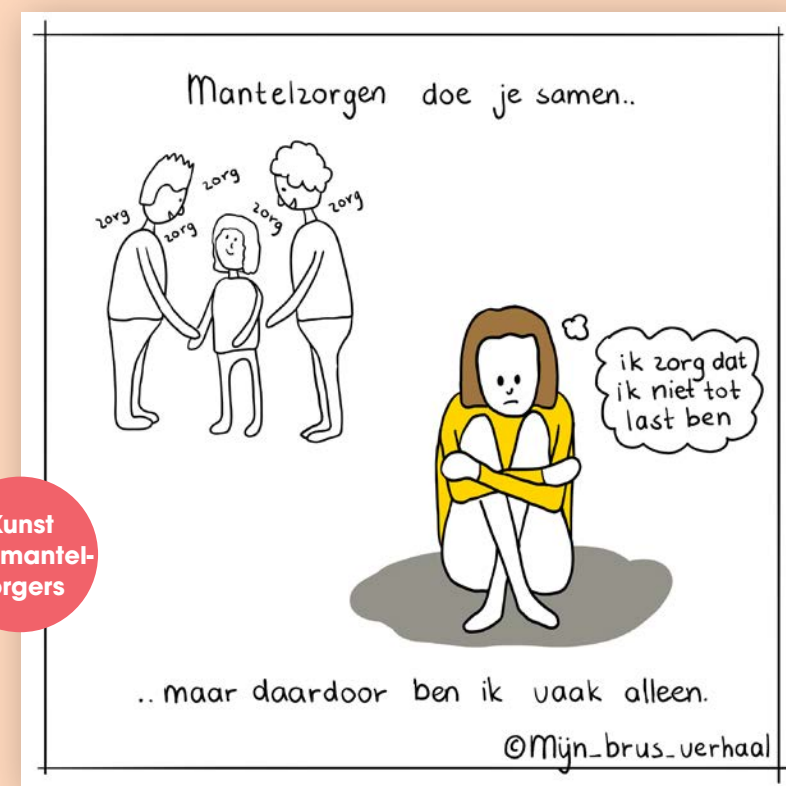
## Kunst van mantelzorgers

**Kunst kan troosten. Het gaat over emoties. Kunst kan een uitlaatklep zijn.**

**Onlangs deden we een oproep om jullie kunst te delen in dit nummer van MantelKRACHT.**

**De volgende twee uitingen selecteerden we. We denken dat het voor iedereen herkenbaar is.**

< Dit is een gedicht van Astrid Aveling, zij is mantelzorger. De illustratie maakte Maike van kunstZussies; ook zij is mantelzorger.



Kunst van mantelzorgers

< Als mijn ouders naar het ziekenhuis moeten, vermaak ik mezelf thuis.

Als mijn zusje de aandacht opeist, vertrek ik stilletjes naar mijn kamer.

Als mijn ouders te moe zijn door al het zorgen, los ik mijn eigen problemen op.

Als mijn zusje rust nodig heeft, zeg ik mijn plannen af.

Mantelzorgen doe je samen, maar daardoor ben ik vaak alleen.

- Mijn brus verhaal



POW WOW is een interactieve voorstelling en is tot en met januari te zien in verschillende theaters in Nederland. Zie voor meer informatie [www.minoux.nl](http://www.minoux.nl)



# Minou Bosua:

**‘Als we het beeld op zorg zouden verheffen tot iets van waarde, dan is het geweldig om te krijgen en te geven.’**

Minou Bosua is theatermaker én mantelzorger en toert dit najaar door het land met een humoristische theatervoorstelling over de zorg voor onze ouders. Haar eerdere voorstelling ‘Moeder mag niet dood’ was een ode aan haar vitale en krachtige moeder. Toen haar moeder dementie kreeg en zij meer zorg nodig had, was het maken van een humoristische voorstelling de way-out om het te verwerken en deze periode niet alleen verdrietig en zwaar te maken.

Minou: ‘In de voorstelling onderzoek ik het leven en zet een en ander op scherp. Wij zijn er niet op ingericht om ineens veel voor iemand te zorgen. Het neemt iets af van je leven. Dat vinden we lastig. Ik was ook onthand, want hoe ging ik het aanpakken. Daarnaast willen we ook zo lang mogelijk voor ons zelf zorgen en accepteren we moeilijker hulp. Dat zit in onze cultuur.’

## Andere culturen

‘Andere culturen hebben vaak een heel andere kijk op zorg’ vertelt Minou. Zo vertelde een Iraanse dame dat zij de oudere als wijze zien die wordt vereerd en gedragen en daar doe je graag iets voor. En dat beperkt zich niet tot één persoon. Buren, vrienden en familie dragen allemaal een steentje bij en halen daar vreugde uit. Daar kunnen we veel van leren’.

In de voorstelling belegt Minou een stamvergadering met een aantal stamoudsten, de bende van Alzheimer genaamd. Ze stelt vragen aan de stamoudsten en aan het publiek. ‘Hoe geven jullie je laatste levensfase vorm, wie zorgt voor jou en voor wie zorg jij zelf. De meeste mensen zien wel of hopen op een dag dood wakker te worden. Maar wat nou als dat niet het geval is. Hoe zou je de zorg ingericht willen hebben voor jezelf.’

## Durven hulp te vragen

‘Ik ben bang dat als wij zo oud zijn er geen enkele zorg meer is. Dus ik moet onafhankelijkheid niet meer hoog in het vaandel hebben. Ik moet me onderdompelen in samenleven. Ik denk na over de vraag hoe ik oud wil worden en dat wil ik gedefinieerd hebben voordat ik echt oud ben’. Aldus Minou.

Minou heeft nog een tip: ‘We zullen meer hulp moeten durven vragen. En daar kunnen we nu al mee gaan oefenen. Dat kan beginnen met iets kleins als vragen of de buurvrouw je vuilnisbak wil buitenzetten.’

We denken vaak dat we het allemaal alleen moeten doen, maar mensen zijn best bereid te helpen. Ik test dat met mijn publiek: Als ik roep: jongens mijn achtertuin staat nog vol met zakken puin. Iemand met een aanhanger? Ja hoor. In het publiek is altijd wel iemand die hulp kan en wil geven.’



Maak kans op 2 vrijkaartjes voor PowWow. Scan de QR code en meld je voor 30 oktober aan. Onder de aanmeldingen verloten we 5 setjes van 2 kaartjes.



foto: Karin Jonkers



**‘Voor mij helpt het om erover te praten en ook tijd voor mezelf te blijven nemen’**



**Zorgen voor het hele gezin?  
Heleen doet het:**

# ‘Soms zwaar, bovenal dankbaar’

**De dingen zo positief mogelijk blijven bekijken: volgens Heleen Mensinga (70) is dat een stukje van de puzzel om het als mantelzorgers vol te houden. Haar twee zoons kregen op jonge leeftijd de diagnose ADCA, een hersenziekte. Heleen was op dat moment ook al mantelzorgers voor haar man die, wat later bleek, eveneens ADCA had. ‘Voor mij helpt het om erover te praten en ook tijd voor mezelf te blijven nemen,’ vertelt Heleen.**

Op het moment dat Heleen haar man leert kennen, ziet ze dat hij een beetje met zijn voet sleept. Het hoort bij hem, denkt Heleen. Ze hebben er op dat moment allebei geen weet van dat een hersenafwijking de oorzaak is en dat het in de toekomst erger zal worden. ‘Het begon klein, maar op een gegeven moment kwamen er andere dingen bij. Lopen werd alsmar moeilijker, tot het echt niet meer ging. Net als fietsen en uiteindelijk ook autorijden. Ook mijn mans zicht ging alsmar verder achteruit, waarna ik hem tijdens wandelingen moest vertellen wat er allemaal te zien was. Of ik las de

ondertiteling voor. Af en toe betrap ik mezelf erop dat ik nog altijd hardop praat om te vertellen wat ik zie, omdat ik dat bij mijn man ook altijd deed’, vertelt Heleen met een glimlach. In het ziekenhuis wordt vastgesteld dat hij een niet-erfelijke hersenziekte heeft. Na de geboorte van hun oudste zoon, wordt na een aantal jaar bij hem en later ook bij de tweede zoon de diagnose ADCA gesteld. ‘Ze hebben mijn man toen opnieuw onderzocht. Toen bleek dat ze dezelfde ziekte hadden.’

### Positief bekijken

De hersenafwijking ADCA staat voor Autosomaal Dominant-erfelijke Cerebellaire Ataxie. Een erfelijke en langzaam verergerende hersenziekte van de kleine hersenen. Heleens zoon Arjan (37) zit bij het interview. ‘Ik geloof dat ik drie was toen ik de diagnose kreeg. Ik ben ermee opgegroeid en wist al op jonge leeftijd wat het betekende om deze ziekte te hebben. Mijn leven heb ik hierop aangepast,’ laat Arjan weten ‘Ik ben voor de helft afgekeurd, maar probeer alles uit het leven te halen wat erin zit. Ik doe vrijwilligerswerk, ik sport en ga zo maar door. Ik probeer het echt positief te bekijken en me te focussen op de dingen die ik nog wél kan.’

### Altijd klaarstaan

Inmiddels is Heleens man overleden. ‘Kenmerkend voor de ziekte van mijn man – en van mijn zoons – is dat je langzaam steeds verder achteruitgaat. Toen ik niet meer zelf voor mijn man kon zorgen, is hij naar een verpleeghuis gegaan. We hebben daar nog een mooi feest gegeven voor ons vijfenvertig jarig huwelijk.’ Heleen kijkt glimlachend opzij naar haar zoon. ‘Ik herken veel van mijn man in mijn zoons. ‘Allebei mijn zoons zijn heel positief en hebben de instelling van: gewoon, hup

doorgaan. Ze wonen allebei nog zelfstandig en maken mooie herinneringen zolang het nog kan. Dat bewonder ik aan ze.’

Arjan knikt. ‘En andersom weet ik dat mijn moeder altijd voor ons klaarstaat om ons te helpen. Met kleine dingetjes als het huishouden, maar ook met grotere dingen. Enige tijd geleden ging het met mij niet zo goed en heb ik in het ziekenhuis gelegen. Dan is het heel fijn dat mijn moeder er voor me is.’

### Tijd voor jezelf

In alle jaren dat Heleen mantelzorgers is, heeft ze veel geleerd. ‘In de tijd dat ik voor mijn man moest zorgen, moest ik alles zelf ontdekken. Er waren nauwelijks patiëntenverenigingen en praatgroepen. Dus loop je lange tijd met vragen als: hoe kom ik aan een rolstoel? Hoe krijg ik thuiszorg als ik zelf in het ziekenhuis terecht kom? Of: wat gebeurt er als ik zelf wegval?’ Het waren soms zware dagen laat Heleen weten. ‘Gelukkig kan ik mijn dochter altijd bellen om te praten of om me te helpen. Ik hoop alleen wel dat er in de toekomst niet te veel van haar wordt gevraagd.’

Heleen leerde ook dat je altijd aan jezelf moet blijven denken. ‘Ik ben bijvoorbeeld altijd blijven sporten. Dat maakt me sterker, maakt mijn hoofd leeg en is ook een vorm van ontlading. Nu nog steeds ga ik meestal drie keer per week!’ vertelt ze met een trotse lach op haar gezicht. ‘Daarnaast vind ik het ook fijn om er met mensen over te praten. Soms denk ik weleens: misschien praat ik er te veel over, maar het helpt. Het is ook een manier om mijn hart even te luchten.’

Arjan praat niet veel over zijn diagnose en de toekomst. ‘Hoe de toekomst eruit gaat zien? Dat weet ik niet. En daar probeer ik me ook niet al te veel mee bezig te houden. Ik focus me liever op het hier en nu. Ik zit nu nog niet in een rolstoel en probeer nu vooral alles te doen wat ik nu wil, wat nu nog kan!’



# het perfecte bedankje

echt iets voor jou!

Met de VVV Cadeaukaart geef je een wereld aan cadeaus en oneindig veel belevenissen. De cadeaukaart is te besteden bij de bekende winkels en webshops, in restaurants en voor een dagje of nachtje weg. Ook lokaal. Kies voor de 'Speciaal voor Jou' editie en laat mantelzorgers zien dat jij hen een warm hart toedraagt! Nu met GRATIS omslag en envelop.



[vvmantelzorg.nl](http://vvmantelzorg.nl)

## Mantelzorg en rolpatronen

**Zit je vast in knellende familiebanden? Vaak is dat terug te voeren op hardnekkige patronen, ontstaan in het vroegere gezin. Niet verwerkte irritaties en ingeslikte verwijten kunnen zorgen voor problemen bij de zorg voor een naaste en zelfs de familieband verslechteren. Hoe krijg je zicht op die patronen en hoe kun je ze beter begrijpen of loslaten?**

### Rollen

In elk gezin bestaan er rollen, al dan niet gevoed door je ouders. De oudste en wijste, de favoriet van vader, het zorgenkind of de zondebok: deze rollen kunnen grote invloed hebben op je volwassen leven. Waarom ben je bang om te worden afgewezen? Waarom word je onzeker in het bijzijn van een dominante man? Waarom heb je moeite om grenzen aan te geven en wil je almaar voldoen aan de verwachtingen van anderen? De bron ligt meestal in het vroegere gezin.

Misschien kreeg je van je ouders altijd te horen dat je naar je oudste zus moest luisteren. Je deed het met tegenzin maar vond manieren om ermee om te gaan. Maar dan overlijdt je moeder en heeft je vader hulp nodig. Opeens moeten jij en je zus gaan overleggen, taken verdelen en rekening houden met elkaars thuissituatie. Jullie moeten weer iets met elkaar, en ... óók met het oude zeer. Nu het gezag van je ouders niet meer telt, gelden er andere regels. Je wilt niet meer de braverik zijn, je wilt als volwaardig worden gezien.

Ook Annet Peetom, schrijfster van het boek *Blaren op de hiel*, was uit haar vroegere rol gestapt. Als kind was ze verlegen, ze kroop het liefste weg bij aandacht. Tijdens de zorg voor haar vader nam ze juist het voortouw. Als een Jeanne d'Arc ging ze aan de slag om de zorg te organiseren. In plaats van schouderklopjes kreeg ze kritiek van haar oudste broer. Hij pikte het niet, zijn plaats aan de zijlijn. Pas achteraf kreeg Annet helderheid over de oorsprong van zijn kritiek. Haar broer zat vast in een oud patroon: in het vroegere gezin had hij altijd een centrale rol gehad.

### Zichtbaar maken

Als je niet ziet waarom de ander je jouw gedrag verwijt, word je vaak kwaad of verdedig je je eigen gedrag, of voel je je slachtoffer. Wanneer je ergens 'in' zit (in een patroon), kun je niet helder kijken. Pas als je het ziet, er bewust van bent, ben je in staat er iets mee te doen, en te veranderen. Je hebt dan een keuze om daarvoor ook verantwoordelijkheid te nemen. Pas dan zijn verborgen patronen zichtbaar te maken en los te laten.

Gevoelens zijn niet zichtbaar. Een ander moet ernaar vragen of jijzelf moet erover vertellen. Mensen die dat niet hebben geleerd of gewend zijn, blijven met die gevoelens zitten. Als ze niet worden geuit, heeft de ander geen notie van wat er in je omgaat. Terwijl gevoelens veel informatie aan de ander kunnen geven: ze komen voort uit je eigen waarden, je eigen geschiedenis, je manier van kijken, je verwachtingen. Kortom: door gevoelens te uiten, word jij zichtbaar.

### Hardnekkige patronen

Annet bleef lange tijd verontwaardigd en verward over de irritaties in de familie. Ze vroeg zich af of andere mantelzorgers dezelfde ervaringen hadden. Weinig moeite hoefde zij te doen om mantelzorgers te vinden met verhalen over die hardnekkige patronen. Ze besloot er een boek over te schrijven. De verhalen staan nu in *Blaren op de hiel* (2020).



# Vragen aan de Mantelzorglijn

Heb je zelf een vraag? Bel (030) 760 60 55 of app (06 27 23 68 54) de Mantelzorglijn (ma t/m vr van 9.00 tot 17.00 uur). Of kijk op [mantelzorglijn.nl](http://mantelzorglijn.nl)

**Mijn moeder woont zelfstandig en heeft veel ondersteuning nodig. Ik ben dagelijks bij haar voor kleine klusjes. Door de reistijd wordt het zwaar. Mijn broer woont nog verder weg dus die kan niet helpen. Hebben jullie tips?**

Probeer eens om jullie netwerk in kaart te brengen. Wie kennen jullie die je om hulp kunt vragen? Soms is het niet voor de hand liggend en vind je toch de mensen in je sociale netwerk die graag een helpende hand willen bieden. Denk aan een buurvrouw voor de boodschappen. Of een buurman die je moeder naar een afspraak bij de huisarts kan rijden. Je broer kan taken overnemen die hij op afstand kan doen of per telefoon; zoals helpen bij de administratie of uitzoekwerk.

Je kunt hulp krijgen om jullie netwerk in de kaart te brengen via de consultant van je lokale steunpunt mantelzorg.

**Mijn dochter werd plotseling ziek. We hebben een fijn netwerk. Familie en vrienden bieden aan dat ze willen helpen. Toch ben ik terughoudend bij het vragen om hulp, omdat het organiseren ervan veel energie kost. Ik wil wel graag vaker gebruik maken van hun hulpaanbod, hoe pak ik dit aan?**

Er zijn verschillende apps en websites die je kunnen helpen om de zorg te delen. Op de website [wehelen.nl](http://wehelen.nl) kun je een hulpnetwerk aanmaken. Familie en vrienden worden dan aangesloten bij

het hulpnetwerk. Je kunt in het netwerk aangeven waar/wanneer jullie hulp nodig hebben en mensen kunnen zelf aangeven als ze deze klus willen oppakken. Kijk ook op onze website bij Websites en apps voor delen van de zorg - [mantelzorg.nl/apps](http://mantelzorg.nl/apps)

**Mijn vader verhuisde een aantal maanden geleden naar een verpleeghuis. Ik had verwacht dat dit de mantelzorgtaken van ons als familie zou verlichten. Maar het verpleeghuis heeft personeelsproblemen, waardoor wij als familie nog steeds veel zorg opvangen. Wat kan ik doen?**

Mantelzorg wordt steeds belangrijker in Nederland, omdat er minder professionele zorg beschikbaar is. Dat betekent dat mantelzorgers ook bij de zorg in een zorginstelling vaak ondersteunen. Een goede samenwerking tussen zorgverleners en mantelzorgers is hierbij belangrijk. Ga daarom het gesprek aan met de zorginstelling. Informeer bij de instelling of zij een visie hebben op familieparticipatie. Is deze er niet, dan kun jij als mantelzorger misschien meedenken. Belangrijk is de wederzijdse verwachtingen te bespreken. Vertel ook wat jij verwacht van de zorginstelling en waar familieleden kunnen bijspringen.

## 25 jaar Steunpunt Mantelzorg Utrecht

Steunpunt Mantelzorg Utrecht, tegenwoordig Mantelzorg Utrecht genaamd, bestaat 25 jaar. Truusje van der Linden, lid van de directieraad van U Centraal, was vanaf het begin erbij betrokken. 'Het is winst dat meer mensen nu weten wat mantelzorg eigenlijk is.



'Van 50 naar 1800 ingeschreven mantelzorgers: Steunpunt Mantelzorg Utrecht (SMU) kreeg heel wat voor elkaar in de afgelopen 25 jaar, zegt Truusje van der Linden. Ze herinnert zich nog goed de eerste jaren, waarin ze met een lage bezetting het Steunpunt opzetten. 'Toen al probeerden we zoveel mogelijk mantelzorgers te bereiken om hen te ondersteunen. En dat doen we nog steeds. Net als lotgenoten met elkaar in contact brengen en bijvoorbeeld waarderingdagen organiseren waarop mantelzorgers tijdens een dagje uit in de watten worden gelegd. Ook kan een mantelzorgmakelaar mensen advies geven.'

**Onbetaalbaar**  
Het is winst dat meer mensen nu weten wat mantelzorg is en waarom daar een speciaal woord voor is, vindt ze. 'Vroeger werd zorgen voor een dierbare als doodgewoon gezien. Maar als je nagaat dat de economische waarde van mantelzorg 20 miljard per jaar is, begrijp je dat mantelzorgers veruit de meeste

zorg en ondersteuning geven. Dat is onbetaalbaar.'

### Beter vindbaar

Na 25 jaar vindt Truusje het nog net zo belangrijk om mantelzorg goed op de kaart te zetten. 'Veel mensen weten niet dat ze mantelzorger zijn. Daarom bereikt de gemeente of het Mantelzorg Utrecht hen niet en lopen deze mensen de erkenning en ondersteuning mis die ze misschien hard nodig hebben. Ook zorg- en welzijnsinstellingen merken vaak niet dat iemand intensieve mantelzorg verleent. Daarom richten we ons ook op zorg- en hulpverleners. Hopelijk kunnen we via hen mantelzorgers beter vinden.' Zelf was ze jarenlang mantelzorger van haar beide ouders, al noemde ze zichzelf niet zo. Elk weekend reed ze van Utrecht naar Limburg om voor hen te zorgen. 'Dat vond ik vanzelfsprekend, ik deed het uit liefde. Het zwaarst vond ik het om hen ziek te zien.'

### Meer ouderen

Sinds enkele jaren komt Mantelzorg Utrecht ook op voor jonge mantelzorgers die zorgtaken hebben of opgroeien in een zorgintensief gezin. 'Zo krijgen onderwijsinstellingen en de gespecialiseerde hulpverlening hopelijk meer oog voor deze jongeren.'

Truusje is tevreden over wat er is bereikt, maar maakt zich wel zorgen over de toekomst. 'In Nederland gaat het aantal ouderen tot 2040 verdubbelen. Door personeelstekorten in de zorg zal er veel op de schouders van mantelzorgers terechtkomen. Maar door veroudering komt er

ook een tekort aan mantelzorgers. Nog meer reden om hen volop te waarderen en te ondersteunen.'

### Hoogtepunten SMU

1997: eerste locatie in Utrecht.  
2004: het Steunpunt is bereikbaar op alle werkdagen. Ook kunnen de consulenten op huisbezoek komen.  
2004: geboorte informatiebulletin Mantelbode, later Mantelzorg Maggezien.  
2006: de eerste 'mantelzorgmakelaar'.  
2006: project allochtone mantelzorgers met als gevolg een enorme toeloop van allochtone mantelzorgers.  
2010: het steunpunt wordt ook Kenniscentrum. Doel: partnerorganisaties bewustmaken van de mantelzorgproblematiek zodat zij mantelzorgers kunnen ondersteunen.  
2014: oprichting AMWAHT-opleiding (Alle Mantelzorgers Werken Aan Hun Toekomst). Mantelzorgers van Marokkaanse en Turkse afkomst ronden deze opleiding bij SMU af en zetten zelf lotgenotengroepen op.  
2016-2022: de Buurteams gaan mantelzorgers individueel ondersteunen. Mantelzorg Utrecht blijft adviseren bij complexe vragen en groepsgericht, biedt informatie, trainingen en waardering en richt zich ook op jonge mantelzorgers.

Tekst: Annemarie van Dijk



foto: Nike Martens

# 'Durf hulp vragen'

**Jorden van Luxemburg (36) is bij de gemeente Utrecht de contactpersoon voor ons Steunpunt Mantelzorg. Zelf was hij ook jarenlang mantelzorger. 'Daardoor kan ik me goed inleven in andere mantelzorgers.'**



Jorden: 'Pas toen ik deze baan kreeg, besepte ik: ik ben óók mantelzorger geweest! Destijds voelde ik me helemaal niet zo. Ik vond het vanzelfsprekend dat ik voor mijn vrouw Rianne zorgde toen ze in 2014 darmkanker kreeg. Ze had goede momenten maar ook heel slechte. Ik deed dan wat nodig was in het huishouden, ging met haar naar ziekenhuisafspraken en hielp haar met haar stoma. Daarnaast bleven we zoveel mogelijk ons oude leven leiden, dat vonden we prettig. Ik bleef bijvoorbeeld fulltime werken. Het was fijn om even iets voor mezelf te hebben, mijn hoofd leeg te maken. Het scheelde dat ik werd ontzien op mijn werk. Mijn

collega's toonden alle begrip, namen werk van me over als het me even te veel werd. Verder had ik een groot netwerk om me heen van vrienden en familie dat me ondersteunde. Daardoor hield ik het allemaal vol, al was het soms zwaar.'

### Fijne uitlaatklep

'Wat ik heb geleerd in die tijd? Dat je hulp mag vragen aan anderen. Zo vroeg ik weleens of de burens een boodschap wilden doen en of vrienden bij Rianne wilden zijn toen ik de Marathon Rotterdam ging lopen. En toen zij een dure pruik moest omdat ze haar haren verloor door de chemo, vroegen we aan al onze vrienden en familieleden een kleine bijdrage hiervoor. Je hoeft je echt niet bezwaard te voelen als je vraagt of anderen iets voor je willen doen, merkte ik. Mensen zijn juist blij als ze iets kunnen betekenen. Verder is het goed om als mantelzorger iets voor jezelf te doen waarvan je energie krijgt. Ook voor diegene voor wie je zorgt is het belangrijk dat jij goed in je vel zit. Bij mij was hardlopen een fijne uitlaatklep.'

### Opgekropte emoties

'Het zwaarste onderdeel van mantelzorgen vond ik het emotionele stuk. Rianne bleek helaas uitzaaiingen te hebben in haar longen en lever. Ze kon niet meer genezen. Ontzettend verdrietig, ze was nog jong en had nog zo veel te geven aan de wereld. Zelf ging ze niet bij de pakken neerzitten. Om sterk te blijven voor haar, liet ook ik

gevoelens van pijn niet toe. Pas na haar overlijden in 2017 kwamen al mijn opgekropte emoties eruit. Dankzij gesprekken met de praktijkondersteuner van mijn huisarts kon ik het rouwen toelaten.'

### Ervaringen delen

'Door wat ik zelf meemaakte, kan ik me goed inleven in andere mantelzorgers. Als ik voor mijn werk bij een lotgenotengroep ben, merk ik dat mensen het fijn vinden als ik mijn ervaringen met hen deel. Als samenleving mogen we mantelzorgers wel wat meer erkenning en waardering geven, vind ik. In mijn baan maak ik me daar sterk voor. Ik hoop dat mantelzorgers om hulp durven te vragen, zeker als ze overbelast dreigen te raken. Als gemeente kunnen we meedenken en ondersteuning bieden.'

### Taartje op haar verjaardag

'Privé gaat het weer goed met me. Ik heb een vriendin en een heerlijke zoon van vijf maanden. Rianne blijft altijd onderdeel van mijn leven, ik praat regelmatig over haar en eet elk jaar een taartje op haar verjaardag.'

**'Toen ik deze baan kreeg, besepte ik: ik ben óók mantelzorger geweest!'**

Tekst: Annemarie van Dijk

## Mantelzorger? Schrijf je in!

**Ben je mantelzorger? En heb je dit Mantelzorg Maggezien niet automatisch thuisgestuurd gekregen? Schrijf je dan in als mantelzorger bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht.**

### Waarom?

- Je blijft op de hoogte van actuele ontwikkelingen en activiteiten voor mantelzorgers via uitnodigingen en via het Mantelzorg Maggezien.
- Je wordt uitgenodigd voor activiteiten op de Dag van de Mantelzorg.
- Je kunt als mantelzorger steun hebben aan ervaringen van anderen.
- Andere mantelzorgers kunnen steun hebben aan jouw ervaringen en talenten.
- Jouw tips en ervaringen kunnen de gemeente Utrecht helpen bij het ontwikkelen van mantelzorgbeleid.
- De inschrijving bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht is gratis.

### Over Steunpunt Mantelzorg Utrecht

Steunpunt Mantelzorg Utrecht biedt ondersteuning aan mantelzorgers in Utrecht. Vaak is het mooi om te zorgen, soms is het zwaar. Weet dan dat wij er voor je zijn. We denken graag mee. Over praktische zaken, over de emotionele kant en over hoe je de zorg kunt volhouden. We wijzen de weg, luisteren naar je verhaal en brengen je in contact met andere mantelzorgers. Net waar je behoefte aan hebt.

### Inschrijven

Inschrijven bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht kan via onderstaand formulier of via de website: [www.u-centraal.nl/mantelzorg](http://www.u-centraal.nl/mantelzorg)



**Ja, ik schrijf me gratis in bij Steunpunt Mantelzorg Utrecht**

Voornaam + achternaam: .....

Geboortedatum: .....

Straat + huisnummer: .....

Postcode + woonplaats: .....

Telefoonnummer: .....

E-mailadres: .....

Ik zorg voor mijn: .....

(vul in: moeder, vader, kind, partner, buurtgenoot, vriend, vriendin, anders)

Deze persoon heeft de volgende aandoening: .....

Het aantal uur per week dat ik mantelzorg is ongeveer: .....

Ik zorg voor hem/haar sinds (maand/jaar) .....

Hij/zij woont in de plaats: .....

Ruimte voor opmerkingen/wensen: .....

**Stuur deze bon naar:** Steunpunt Mantelzorg Utrecht, Antwoordnummer 51304, 3501 WC Utrecht (geen postzegel nodig!)

We gebruiken je gegevens om je informatie te sturen. Zie voor meer informatie over de verwerking van persoonsgegevens [www.u-centraal.nl/privacy](http://www.u-centraal.nl/privacy)



**Mantelzorgutrecht.nl**

**Praktische informatie**  
over werk, wonen en geld

**Herkenbare verhalen**  
van mantelzorgers

**Mogelijkheden**  
voor verlichting  
en ontspanning



**Jij zorgt.  
En wie zorgt  
er voor jou?**