

NAJAAR 2024

# MANTELZORG UTRECHT

GRATIS TIJDSCHRIFT VOOR UTRECHTSE MANTELZORGERS

## Wees Welkom

Regelingen  
voor Utrechtse  
mantelzorgers

Meer dan zijn  
beperking

Een plek van rust

Test: Waar blijft  
mijn tijd?

Interview met Gio, Utrechtse mantelzorger:

# 'Mijn pleegkind en ik horen bij elkaar'

In samenwerking met MantelzorgNL

Mantelzorg  
trecht

U  
centraal



## COLOFON

Najaar 2024

Mantelzorg Utrecht 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  
info@mantelzorgutrecht.nl

### Redactie

Mantelzorg NL,  
Mantelzorg Utrecht  
Milou Oomens (coverfoto)

### Vormgeving

Saiid & Smale (pag 5-28)  
Eigen opmaak (pag 1-4/29-31)

### Druk

Senefelder Misset

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

Niets uit onze uitgaven mag worden gekopieerd, verveelvoudigd, verspreid of worden gebruikt, zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming vooraf van MantelzorgNL.

mantelzorgutrecht.nl  
mantelzorg.nl

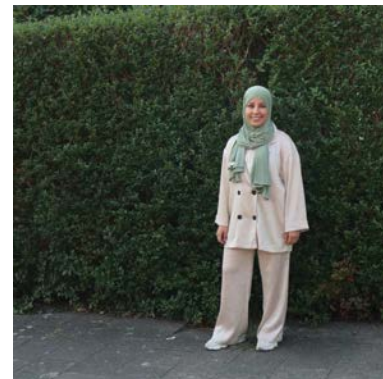


## VOORWOORD

'Ik ben Esma Sacca, 28 jaar. Sinds een jaar werk ik bij Mantelzorg Utrecht, waar ik me vooral bezighoud met jonge mantelzorgers. Dat zijn jongeren die opgroeien in een gezin waar iemand lichamelijk of psychisch ziek is of een beperking heeft. Je bent ook jonge mantelzorgers als je zelf niet voor het zieke familielid zorgt. Ook dan kan de emotionele druk zwaar zijn. Jonge mantelzorgers kunnen zich bijvoorbeeld vaak minder goed concentreren op school.

### Jonge mantelzorgers

Mijn broertje en zusje hebben allebei een genetische afwijking. In mijn jeugd was ik dus zelf ook een jonge mantelzorgers, al was ik me daar toen niet bewust van. Ik vond het normaal wat ik deed. Pas rond mijn 20ste werd ik mij bewust van de taken die ik had. Ik realiseerde me dat de mantelzorg soms op onverwachte momenten meer van mij vroeg. Daarna leerde ik om te kunnen kiezen wanneer ik wèl of niet iets wilde doen. In mijn leven ontstond een andere balans: niet alleen mantelzorg was belangrijk, maar ook mijn studie, vrienden en vrije tijd.



Op dit moment ben ik ook mantelzorgers voor mijn oma. Zij heeft dementie. Samen met mijn familie ondersteun ik haar bij de verzorging. Ik let er nu beter op wanneer mijn hulp écht nodig is en wanneer ik hulp kan vragen. Dat was vroeger anders. Uit bescheidenheid maakte ik nooit gebruik van hulp van buitenaf. Jammer, want vaak willen mensen juist graag helpen. Voor hen is het een waardevolle ervaring om iets voor een ander te doen! Voor mijzelf trouwens ook. Dankzij de zorg voor mijn familie heb ik verantwoordelijkheidsgevoel ontwikkeld en een sterke band opgebouwd met mijn oma. Ook weet ik nu veel over de verzorging van mensen die lichamelijk of psychisch ziek zijn.

### Tip voor leerkrachten

Door mijn ervaring als jonge mantelzorgers weet ik hoe belangrijk het is dat er op school aandacht is voor jou en je thuissituatie. Het helpt als je leerkracht begrijpt dat je soms niet toekomt aan je huiswerk en samen met jou bekijkt hoe het thuis misschien anders kan. Dat heb ik vroeger gemist. Daarom leg ik nu namens Mantelzorg Utrecht contact met scholen. Mijn doel is dat leerkrachten eerder signaleren dat een leerling een mantelzorgers is en hiermee rekening houden. Daarnaast zet ik ontmoetingsgroepen op voor jonge mantelzorgers. We praten over de thuissituatie, maar doen ook veel gezellige dingen en maken leuke uitstapjes. Tijdens zo'n activiteit zijn jonge mantelzorgers er even helemaal uit!

# MANTELZORG UTRECHT

Zorg je voor een zieke naaste? Dan ben je mantelzorgers. Je bent niet alleen: in Utrecht wonen minstens 125.000 mantelzorgers. Vaak is het mooi om te zorgen; het kan ook zwaar zijn. Mantelzorg Utrecht is er voor alle mantelzorgers in onze stad. We bieden ondersteuning in de vorm van ontmoeting, ontspanning, waardering, gespreksgroepen, voorlichtingsbijeenkomsten en informatie over wet- en regelgeving.

Schrijf je gratis in bij Mantelzorg Utrecht en blijf op de hoogte van nieuws, informatie en activiteiten. Ga daarvoor naar pagina 31 of naar onze website: [www.mantelzorgutrecht.nl/aanmelden](http://www.mantelzorgutrecht.nl/aanmelden).

Team Mantelzorg Utrecht



# inhoud

## 04

### Utrechtse nieuwtjes en activiteiten



**16. Julian**  
Meer dan zijn beperking



### 10. Samen zorgen

Dit is een gezamenlijke opdracht

## 29

**29. Regelingen voor Utrechtse mantelzorgers**

## 14

### Ken je rechten

Jasper legt uit



**30. Interview**  
Gio, pleegvader en mantelzorgers

## En verder

- 05** Column  
Esther Hendriks
- 12** Doe de test: Waar blijft mijn tijd?
- 20** Waar staan we voor?
- 22** Mantelzorglijnen

# Nu in Utrecht

## Dag van de Mantelzorg

Ook dit jaar worden mantelzorgers weer in het zonnetje gezet op of rond de Dag van de Mantelzorg. In Utrecht 'vieren' we deze dag op zaterdag 9 november.

Mantelzorgers krijgen dan een uitgebreid lunchbuffet aangeboden bij het Van der Valk Hotel in Kanaleneiland. Je kunt deze middag genieten van heerlijke hapjes, muziek, foto's en veel gezelligheid. Mantelzorgers die op 1 oktober stonden ingeschreven bij Mantelzorg Utrecht hebben een uitnodiging ontvangen. Aanmelden kan via [www.mantelzorgutrecht.nl/dvdm](http://www.mantelzorgutrecht.nl/dvdm) (of tel. 030 - 2 361 740).



## Aandacht voor jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers: wat hebben ze nodig, hoe voorkom je uitval, welke dilemma's zijn er? Genoeg vragen om een bijeenkomst hierover te organiseren: 'Bekend maakt Bemind'. Jonge mantelzorgers en beroepskrachten gaan met elkaar in gesprek op dinsdagmiddag 26 november bij Instituto Cervantes te Utrecht. Meer informatie vind je op onze website: [www.mantelzorgutrecht.nl/activiteitenoverzicht](http://www.mantelzorgutrecht.nl/activiteitenoverzicht).



## MantelzorgHuis

Op 27 augustus jl. is het eerste MantelzorgHuis feestelijk geopend door burgemeester Sharon Dijkma. In het MantelzorgHuis kun je iedere maandag- en vrijdagmorgen van 10 tot 12 uur gewoon binnenlopen voor een praatje of informatie. Eens per maand is er een extra activiteit. Zo organiseren we op 20 oktober een creatieve ochtend. Adres: Stormdijklaan 10 in Hoograven. Meer informatie: Housnia el Mimouni, tel. 06 107 826 91 of mail [h.elmimouni@mantelzorgutrecht.nl](mailto:h.elmimouni@mantelzorgutrecht.nl).

## Zorgverzekering: wat is wijsheid?

Eind van het jaar kun je weer beslissen of je wilt overstappen naar een andere zorgverzekering. In aanvullende pakketten bieden zorgverzekeraars verschillende voordelen aan voor mantelzorgers, zoals vergoeding voor vervangende mantelzorg of mantelzorgondersteuning. Wat is wijsheid als je mantelzorg bent? In november kun je hierover op twee manieren meer informatie krijgen. Op 21 november organiseren we een webinar over zorgverzekeringen. En op 28 november ben je welkom op een bijeenkomst over dit onderwerp. Kijk voor meer informatie op [www.mantelzorgutrecht.nl/activiteitenoverzicht](http://www.mantelzorgutrecht.nl/activiteitenoverzicht).

## Waardering voor jou

Sta je ingeschreven bij Mantelzorg Utrecht? Dan heb je in maart en september van dit jaar een code gekregen om een geschenk uit te kiezen. Met dit presentje spreken we samen met de gemeente Utrecht onze waardering uit voor alles wat jij doet voor jouw naaste. Deze ondernemers maakten mogelijk dat we dit gebaar kunnen maken: IJssalon il Mulino, Dado, Karma Kebab, Kinapolis, wandelcoach Stappen Zetten, Botanische Tuinen, Veldbloem voetreflextherapie en Storytrail. Vergeet je niet je code in te wisselen op [www.mantelzorgutrecht.nl/waardering](http://www.mantelzorgutrecht.nl/waardering)? Volgend jaar is er een nieuwe ronde met nieuwe geschenken!



## Training 'Vergroot je Veerkracht'

Als mantelzorg bent is het belangrijk ook goed voor jezelf te blijven zorgen. Maar hoe doe je dat? De training Vergroot je Veerkracht helpt daarbij. Op 22 en 24 oktober beginnen twee nieuwe trainingen. Interesse? Neem vrijblijvend contact op met Pia Putman. Tel. 06-10780019 of [p.putman@mantelzorgutrecht.nl](mailto:p.putman@mantelzorgutrecht.nl).

**Esther Hendriks**  
Bestuurder MantelzorgNL

# Hoe gaat het nu met jou?

'Ik voel me zo langzamerhand ieders hulpje'. De ogen van de vrouw tegenover me vullen zich met tranen. Haar echtgenoot is na een zwaar herseninfarct en een periode van revalidatie weer thuis komen wonen en nu afhankelijk van zorg. 'Elke dag even tien minuten oefenen met spreken', had de logopedist gezegd. 'Dagelijks een kwartiertje met hem wandelen', gebod de fysiotherapeut. Zo stapelden de op het oog redelijke verzoekjes van professionele zorgverleners zich op. Die stapel was nu veel te hoog voor haar geworden.

Bij MantelzorgNL zien we dat professionals vaak te weinig oog hebben voor de impact van zorg op partners of familie. In plaats van te vragen 'Hoe gaat het met jou?' of 'Wat doet het met jou dat je moeder je niet meer herkent?', leggen ze allerlei taken bij jou neer. Daar komt nog bij dat professionele zorgverleners niet altijd goed samenwerken. De thuiszorg weet bijvoorbeeld niet wat het ziekenhuis regelt, de wijkverpleegkundige kent de welzijnsorganisatie niet of de huisarts is niet op de hoogte van het Steunpunt Mantelzorg. Een betere samenwerking zou het voor mantelzorgers een stuk makkelijker maken.

Niet alleen in de zorgwereld zijn verbeteringen mogelijk, ook als mantelzorg kun je een stap zetten. Erken om te beginnen dat je mantelzorg bent. Veel mensen houden niet van dat etiket. Ze voelen zich broer, dochter of partner en vinden zorgen voor elkaar vanzelfsprekend. Je zegt toch geen 'nee' tegen je naaste met wie je een emotionele band hebt? 'Liefdevolle plicht', wordt het wel genoemd. Toch is het belangrijk je over die drempel heen te zetten. Want achter de term 'mantelzorg' gaat een wereld van ondersteuning schuil die jouw taak kan verlichten.

Terug naar de professionals in de zorg. Mijn oproep is: heb meer oog voor de praktijk van mantelzorgers en doe beter je best ze te bereiken en adviseren. Leer van de goede

voorbeelden die er gelukkig ook zijn! Zo ken ik een huisartsenpraktijk die een sleutelhanger meegeeft met een QR-code die verwijst naar een steunpunt. En een welzijnsorganisatie die jongere mantelzorgers weet te bereiken via een game-platform. En een Steunpunt Mantelzorg dat een spreekuur heeft in een bibliotheek.

En als jij als mantelzorg in contact bent met die zorgprofessional, hoop ik dat ze jou vragen: Hoe gaat het nu met jou?



foto: Cindy van Rees

De Bibliotheek

# Jouw plek voor rust en ontmoeting als mantelzorger

Heb je weleens bedacht dat de bibliotheek een fijne plek is om even op adem te komen? Hier vind je niet alleen rust, maar ook handige informatie en steun. De bibliotheek biedt veel meer dan boeken alleen. Je kunt hier andere mantelzorgers ontmoeten, hulp krijgen bij digitale vragen en meedoen aan activiteiten speciaal voor mantelzorgers.

## Een ontmoetingsplek voor iedereen

De bibliotheek is misschien wel een van de laatste plekken waar je kunt zijn zonder dat er iets van je wordt verwacht. Je ziet er mensen van alle leeftijden en achtergronden. Ouderen lezen de krant, mensen praten met elkaar, studenten studeren en anderen volgen een workshop. Die diversiteit maakt de bibliotheek bijzonder. Als mantelzorger kun je hier even ontsnappen aan de drukte van de dag. Je kunt rustig zitten en je vragen stellen. De bibliotheek biedt altijd een luisterend oor, zonder afspraak of verplichtingen.

## Hulp bij digitale vragen: stap voor stap

In deze digitale tijd is het soms lastig om alles bij te houden. Voor mantelzorgers kan dit extra lastig zijn door de veelheid aan informatie. De bibliotheek heeft daarom het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO). Hier kun je terecht met vragen over bijvoorbeeld belastingaangifte, zorgtoeslag of het aanvra-

gen van een DigiD. Wil je beter leren omgaan met je smartphone of computer? Ook dan helpt de bibliotheek je verder, zonder haast en in je eigen tempo.

## Activiteiten en steun speciaal voor mantelzorgers

De bibliotheek werkt samen met vrijwilligersorganisaties en andere instellingen. Hierdoor zijn er veel activiteiten voor mantelzorgers, zoals Mantelzorgcafés, koffie-inloopmomenten en workshops. Is er iets wat de bibliotheek niet zelf aanbiedt? Dan verwijzen ze je door naar de juiste plek.

## Het Geheugenhuis: een bijzondere plek voor herinneringen

In de Bibliotheek West-Brabant is er iets bijzonders: het Geheugenhuis. Dit is een plek voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers. Hier kun je herinneringen ophalen en ervaringen delen. Met hulpmidde-

**In Nederland zijn er meer dan 1300 bibliotheken. Er is er dus altijd wel een in de buurt.**

len zoals de Belevenistafel komen mooie gesprekken op gang. Het Geheugenhuis is een fijne plek midden in de bibliotheek, toegankelijk voor iedereen. Ida, een van de coördinatoren, benadrukt het belang van deze plek: 'Het is prettig dat het Geheugenhuis op een openbare plek als de bibliotheek ingericht is. Hier kunnen mensen laagdrempelig binnenlopen, kennis opdoen en met anderen in contact komen.'

**De Bibliotheek als verborgen schat**

In Nederland zijn er meer dan 1300 bibliotheken. Er is er dus altijd wel één in de buurt. Of je nu wilt lezen, leren, mensen ontmoeten of gewoon even wilt ontspannen, de bibliotheek biedt voor iedereen iets waardevols. Veel van de diensten zijn gratis, wat de bibliotheek tot een unieke plek maakt in onze samenleving. Kijk op [www.bibliotheek.nl](http://www.bibliotheek.nl) om te ontdekken wat jouw bibliotheek je te bieden heeft.

> Toen bij Rein dementie werd vastgesteld, zochten hij en zijn vrouw Ria naar manieren om met deze ziekte om te gaan. In de bibliotheek volgde Ria een workshop om een levensboek te maken voor Rein. Dit digitale levensboek helpt niet alleen om herinneringen vast te leggen, maar is ook een waardevol hulpmiddel voor zorgverleners die Rein beter willen begrijpen.



Alice de Boer en Mirjam de Klerk:

# 'De zorg voor naasten is een gezamenlijke opdracht'

**Niet alleen familie, burens of vrienden kunnen jou als mantelzorgver ontlasten. Ook je werkgever, school, gemeente of de thuiszorg kunnen ondersteuning bieden. Niet iedere mantelzorgver weet de weg naar die hulp goed te vinden. 'Er is ondersteuning mogelijk. Blijf die boodschap herhalen.'**

'Weet je waar mantelzorgvers de meeste behoefte aan hebben? Aan begrip en waardering', zegt Alice de Boer, onderzoeker bij het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) en hoogleraar aan de Vrije Universiteit. Zij doet samen met collega-onderzoeker Mirjam de Klerk onderzoek naar de combinatie werk en mantelzorg en sociale ongelijkheid tussen mantelzorgvers. Alice de Boer: 'Het is belangrijk dat je ook van je leidinggevende op je werk of mentor op school begrip voelt voor je situatie. Dat maakt het makkelijker om bijvoorbeeld flexibele werktijden af te spreken. Dat betekent wel dat je je werkgever of docent op de hoogte moet stellen. Niet iedereen doet of wil dat. Hoe lastig ook, de stap naar je werkgever of docent is een belangrijke schakel om werk en intensieve zorg behapbaar te houden.'

## Respijtzorg

Voor ondersteuning en advies kun je als mantelzorgver ook terecht bij je eigen gemeente. Bijvoorbeeld bij een steunpunt, mantelzorgcoach of lotgenotencontact. Dat aanbod sluit niet altijd goed aan op de vraag, ziet Mirjam de Klerk. 'Bij ondersteuning voor mantelzorgvers moet je aan veel dingen denken. Neem respijtzorg. Op papier is dat vaak goed geregeld, maar het is niet voor iedereen een oplossing. Er komt dan bijvoorbeeld een tijdje een vrijwilliger in huis die de mantelzorgver vervangt of degene die zorg nodig heeft gaat naar een logeeradres. Dat is lang niet altijd haalbaar, bijvoorbeeld in de zorg voor een oudere met dementie of een partner met psychische problemen. Het is lastig om grip te krijgen op de juiste hulp, er is geen one-size-fits-all oplossing.'

**'Het is belangrijk dat je ook van je leidinggevende op je werk of mentor op school begrip ervaart voor je situatie.'**

## Ondersteuning is mogelijk

Ondanks de vaak goed georganiseerde informatievoorziening via folders of websites weten mantelzorgvers de weg naar ondersteuning binnen een gemeente niet altijd te vinden. Mirjam de Klerk: 'Hier ligt onder andere een taak voor zorgprofessionals, zoals de thuiszorg. Zij kunnen het welzijn van de mantelzorgver beter in de gaten houden en wijzen op vormen van ondersteuning. Herhaling van de boodschap is erg belangrijk: er zijn opties als het te zwaar voor je wordt, je kunt een beroep doen op thuiszorg of de gemeente.' Verschillende instanties kunnen dus helpen de mantelzorgtaken te verlichten. Maar, zegt Alice de Boer, het voorkomen van overbelasting begint al daarvoor. Onder andere in het eerlijker verdelen van de zorg. 'Vrouwen verlenen vaker mantelzorg dan mannen en zijn vaker overbelast. Vaak zorgt automatisch de dochter en niet de zoon voor een ouder. Er kunnen goede redenen zijn om niet betrokken te zijn - bijvoorbeeld reisafstand of geen goede relatie. Maar als we willen dat vrouwen én mantelzorgven én meer uren gaan werken, dan moeten we actiever gaan kijken naar een gelijkere verdeling van die zorg.'

## Migratie-achtergrond

Zo zijn er meer vormen van sociale ongelijkheid tussen mantelzorgvers waar De Boer en De Klerk onderzoek naar doen. Bijvoorbeeld tussen mantelzorgvers met en zonder migratie-achtergrond. Mirjam de Klerk: 'We zien dat mantelzorgvers én de hulpbehoevendens met een migratie-achtergrond gemiddeld tien jaar jonger zijn, minder een beroep doen op de thuiszorg en vaker overbelast zijn. We denken dat dit onder andere komt doordat ze vaker samenwonen met degene voor wie ze zorgen en doordat regelgeving te ingewikkeld is. Gemeenten krijgen wel steeds meer oog voor die diversiteit. Maar om echt te weten wat er speelt en wat al die verschillende groepen nodig hebben, is meer onderzoek nodig.'

> links Alice de Boer, rechts Mirjam de Klerk

## Gezamenlijke opdracht

Meer onderzoek. Dat is ook precies waar Alice de Boer en Mirjam de Klerk aan werken. Er staan twee grote studies in de steigers, onder andere naar trends in mantelzorg en de vraag welke ondersteuning écht nodig is en werkt. Alice de Boer: 'We doen dit deels samen met het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), maar we kijken niet alleen naar de cijfers. We praten ook met zorgprofessionals en lopen mee met mantelzorgvers die zorg combineren met een baan. Voor welke keuzes staan ze? Zijn ze minder uren gaan werken en waarom? Welke hulp is nodig? Die kennis willen we laten landen bij gemeenten, werkgevers en de professionele zorg.'

De SCP-onderzoekvers zien dat werkgevers en gemeenten steeds meer doen om mantelzorgvers te ondersteunen. Ook veel Nederlanders zijn zich er inmiddels wel van bewust dat er iets van ze gevraagd wordt. 'De zorg voor hulpbehoevendens naasten is een gezamenlijke opdracht voor burgers en overheid. Dat dringt steeds meer door, maar moeten we blijven benadrukken.'



# Ontdek waar jouw tijd echt naar toe gaat!

**Ben je ook benieuwd waar al je tijd naartoe gaat? Vooral als je, net als Suzanne, elke dag talloze ballen in de lucht houdt? Als mantelzorger kan de tijd soms door je vingers glippen. Maar hoeveel tijd besteed je werkelijk aan zorg en blijft er nog wat over voor jezelf? De test 'Waar blijft mijn tijd?' kan je helpen om hier grip op te krijgen. Suzanne deed de test, en wat zij ontdekte was ronduit een openbaring.**

## Het kwam hard binnen

'Ik ging de test in alsof het een leuk quizje uit een damesblad was gewoon even voor de lol. Een vriendin zei dat ik dat eens moest doen', vertelt Suzanne. 'Maar toen ik de uitslag zag, was het alsof ik door de bliksem werd getroffen. Ik kwam er niet alleen achter hoe mijn tijd werd opgeslokt, maar realiseerde me ook ineens dat ik een mantelzorger ben! Dat besef was als een hamerslag.' Suzanne's zoon heeft ASS (Autisme Spectrum Stoornis). Toen hij jonger was, leek de zorg voor hem nog beheersbaar. Maar nu hij 14 is, wordt het steeds duidelijker dat hij op veel gebieden niet mee kan met zijn leeftijdsgenoten.

## Ik dacht altijd dat het erbij hoorde

'Als moeder van een jong kind vond ik het toen normaal om alles voor hem te doen. Nu hij ouder is, zou hij zichzelf eigenlijk moeten kunnen aankleden. Toen ik ontdekte dat ik slechts 2% van mijn tijd aan sociale contacten besteed, schrok ik enorm.' Na het invullen van de test doorliep Suzanne verschillende stadia: eerst kwam het besef dat ze mantelzorger is, daarna de realisatie

van hoeveel tijd haar zorgtaken in beslag nemen en uiteindelijk de harde confrontatie dat er nauwelijks tijd voor haarzelf overblijft.

## Ik zag het als vanzelfsprekend

'Ik dacht altijd: leg je er maar bij neer, dit is nou eenmaal mijn leven. Maar na die test ben ik echt gaan kijken of er dingen zijn die ik kan veranderen.' Suzanne merkte dat ze enorm veel tijd besteedt aan het huishouden, omdat haar kinderen door hun ASS gebaat zijn bij rust en structuur. 'Rust in huis is essentieel. Ik heb geen tijd om te werken en die paar uur vrijwilligerswerk is de enige tijd voor mezelf, waar ik ook nog eens sociale contacten heb. Maar als ik minder tijd aan het huishouden besteed, ontstaat er chaos en dat is geen optie.' Toch is Suzanne nu aan het zoeken hoe ze meer ontspanning en sociale momenten in haar dag kan inbouwen. Ze kijkt ook naar mogelijkheden om hulp te krijgen bij de zorg voor haar kinderen.

## Deze test heeft me echt geholpen

'Als ik erop terugkijk, ben ik blij dat ik de test heb gedaan, ook al werd ik er een beetje verdrietig van. Het gaf me het gevoel dat ik het niet helemaal goed doe. Maar tegelijkertijd voelde ik me door die test enorm gesteund. Ik ben geen overbezorgde moeder, ik ben een mantelzorger! En dat betekent dat ik hulp mag vragen. De test gaf me de erkenning en waardering die ik nodig had, iets wat ik echt niet had verwacht.'

## **GRATIS ledenwebinar!**

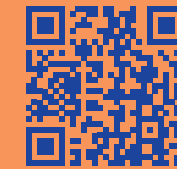


### Waar blijft mijn tijd?

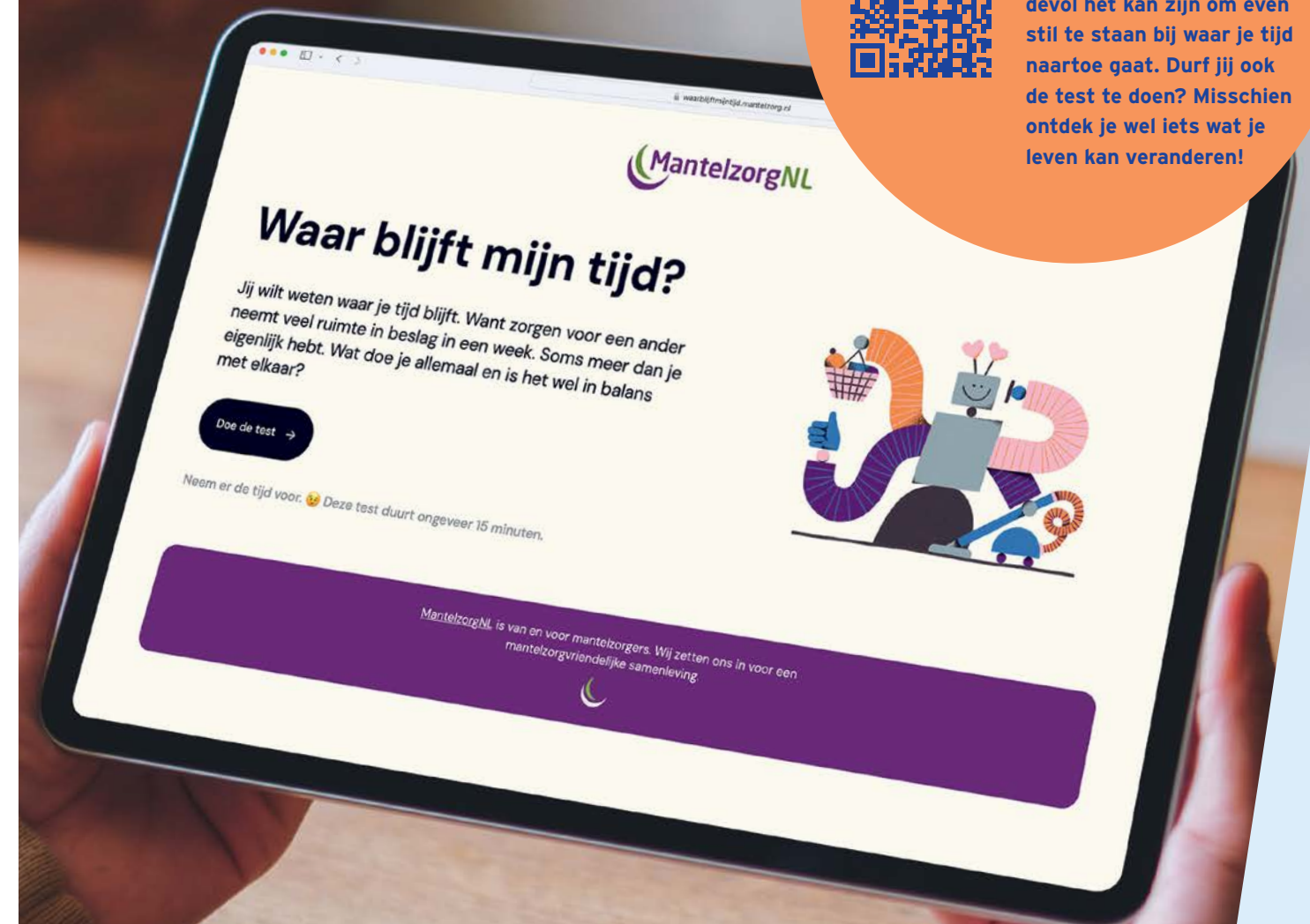
**Online via Zoom**  
**25 november 2024**  
**19:30 -20:30 uur**

Een webinar waarin je leert om realistisch je tijd in te delen. En of je de dingen anders kunt aanpakken. Maar ook: moet jij alles doen? Kortom, hoe zorg je dat er tijd voor jezelf overblijft. Schrijf je in, want je steekt er altijd wat van op!

## Doe de test!



Met Suzanne's verhaal wordt duidelijk hoe waardevol het kan zijn om even stil te staan bij waar je tijd naartoe gaat. Durf jij ook de test te doen? Misschien ontdek je wel iets wat je leven kan veranderen!



# Ken je jouw rechten als mantelzorger?

**Zorg jij voor iemand die je lief is, zoals een familielid, vriend of buur? Dan weet je hoe waardevol jouw inzet is. Maar weet je ook dat er wetten en regels zijn die jou als mantelzorger kunnen ondersteunen? Van praktische hulp tot een stukje financiële vergoeding: er is meer mogelijk dan je misschien denkt. Wij zetten het graag voor je op een rij, zodat je de zorg kunt blijven geven zonder zelf overbelast te raken.**

## 1 Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) - Hulp voor jou en degene voor wie je zorgt

De Wmo helpt mensen langer thuis te wonen. Hierbij kunnen verschillende soorten hulp geregeld worden, zoals ondersteuning in het huishouden of begeleiding naar afspraken. Voor jou als mantelzorger kan de Wmo echt verschil maken. Heb je het gevoel dat je steeds meer taken erbij krijgt? Via een 'keukentafelgesprek' met de gemeente bespreek je samen welke ondersteuning nodig is. Misschien krijg je hulp in het huishouden, of kun je via een persoonsgebonden budget (pgb) zelfs betaald worden voor de zorg die jij al biedt.

## 2 Wet langdurige zorg (Wlz) - Als de zorg intensief wordt

Wanneer iemand 24 uur per dag zorg nodig heeft, biedt de Wlz uitkomst. Jij kunt als mantelzorger een deel van die zorg op je nemen, maar er is ook professionele hulp mogelijk. De zorg kan zowel thuis als in een instelling worden gegeven. Samen met het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) bekijk je of er recht is op deze zorg. Zo kun je voorkomen dat de zorg je te zwaar wordt.

## 3 Zorgverzekering - Praktische hulp bij dagelijkse zorgtaken

Heb je te maken met verzorgende taken, zoals wassen of medicijnen toedienen? Dan kan de zorgverzekering hulp bieden. Een wijkverpleegkundige komt langs om te bespreken wat er nodig is. Misschien kun je bepaalde taken uit handen geven of via een pgb betaald krijgen voor het werk dat je doet. Dit kan je een stukje rust geven.

## Belangrijke extra's voor mantelzorgers



**Medehuuderschap:** Woon je in bij degene voor wie je zorgt? Dan kun je medehuurder worden, wat meer zekerheid biedt voor de toekomst. Bekijk de mogelijkheden op onze website. <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/wonen/inwonen/#>



**Mantelzorgwoning:** Wil je graag dichtbij degene wonen die je verzorgt? Een mantelzorgwoning in de tuin of op het erf is een praktische oplossing. <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/wonen/mantelzorgwoning/>



**Persoonsgebonden budget:** Heeft jouw naaste door ziekte, beperking of ouderdom zorg nodig? En overweeg je gebruik te maken van een persoonsgebonden budget (pgb)? Op onze website lees je hier alles over.

**4 Respijtzorg - Even tijd voor jezelf**  
Zorgen voor een ander is waardevol, maar het kan soms ook zwaar zijn. Respijtzorg zorgt ervoor dat jij even op adem kunt komen, doordat iemand anders tijdelijk de zorg overneemt. Dit kan via de Wmo, Wlz of je zorgverzekering. Het aanvragen kan wat tijd kosten, maar wij helpen je graag verder als je niet weet waar je moet beginnen.

## VRAGEN? WE ZIJN ER VOOR JE!

Er komt veel op je af als mantelzorger. Heb je vragen of behoefte aan een luisterend oor? Neem dan contact op met de Mantelzorglijn. We zijn er elke werkdag van 09:00 tot 17:00 uur om je verder te helpen. Want jij verdient ook goede zorg! Bel 030 7606055

Jasper van Heeren  
is juridisch adviseur  
bij MantelzorgNL





Tarek el Gamal

# 'Zorgen voor een beperkt kind heeft heel veel te bieden'

**Spontaan uit eten, aan tafel in alle rust horen hoe de dagen van zijn gezin waren of twee weken op vakantie? Dat zijn dingen die Tarek el Gamal (53) niet kan. Hij is ondernemer, lid van 2 cliëntenraden, man van Chantal en vader van twee kinderen. De oudste, hun zoon Julian, is ernstig meervoudig beperkt. 'Maar Julian is meer dan zijn beperking. Hij geeft mij ook heel veel reflectie, liefde en inzichten. Hij is mijn grote leermeester.'**

19 jaar geleden werd Julian geboren. Waar de meeste vaders rond deze tijd met een verfkwaast in de studentenkamer staan en hun kind loslaten, verschoont Tarek nog altijd luiers. En dat zal voorlopig ook zo blijven. Julian gaat niet op zichzelf wonen, maar blijft thuis – waar zijn ouders, professionals én twee vriendinnen voor hem zorgen. En dat is letterlijk en figuurlijk zwaar. Zeker als je bedenkt dat een goede logeer- of woonplek een speld in een hooiberg is. Voor Tarek geen reden om het somber in te zien, maar juist een uitnodiging om kansen te zien en te benutten.

Julian kwam ter wereld met onder andere het syndroom van Down. 'Niet de *'happy, shiny Down'* zoals je veelal in televisieprogramma's ziet. De beperkingen van Julian zijn behoorlijk complex. Zo heeft ie ook een hartprobleem, coeliakie, autisme en ziet hij slecht. Dat betekent dat hij veel zorg nodig heeft, zowel overdag als 's nachts.' Tareks zoon is niet zindelijk, kan niet praten, eet niet zelfstandig en is buitenshuis afhankelijk van zijn rolstoel én van anderen. Naast beperkt zicht herkent Julian geen gevaar, doordat hij het niveau heeft van een kind van één jaar oud. 'We zijn altijd met hem bezig.'





#### Als de verwachtingen niet stroken met de realiteit

Als je kinderen krijgt, heb je bepaalde wensen en verwachtingen. Dat begint al bij de zwangerschap, waarin iedereen zegt dat het geslacht niet uitmaakt, 'als het maar gezond is'. Maar dat is niet iedereen gegeven. En als je kind dan zorg nodig heeft, hoop je dat het van de best denkbare kwaliteit is. Alles om je kind een zo goed mogelijk leven te geven.

De ervaringen van Tarek en zijn gezin zijn anders. Ze brachten Julian weleens naar zorgvuldig uitgezochte logeerplekken, waar de ondervindingen wisselend waren: van heel goed tot heel slecht. Niet dat Tarek en Chantal onhaalbare eisen hebben, maar de instellingen schieten tekort. Afspraken worden niet nagekomen en een gebrek aan mensen in de zorg maakt dat er geen tijd meer is voor oprechte aandacht. 'We willen een veilige plek voor onze zoon. Eentje waar hij dezelfde liefde en zorg krijgt als thuis. Waar ze hem zien en horen, hem leren kennen en tijd en moeite steken in hem lezen en begrijpen.'

Dat de verwachtingen niet altijd stroken met de realiteit, is een harde les. 'Het doet ons veel verdriet en kost veel energie en tijd. We willen alleen niet blijvend bij de pakken neer gaan zitten, dus blijven we hoop houden door te kijken naar wat er dan wél kan.'

#### 'Mantelzorg is geen gunst, het levert écht iets op'

Zeker 30 uur per week is Tarek als mantelzorger met zijn zoon in de weer. Gelukkig gaat Julian naar een fijne dagopvang én komen Kim en Ilse, zoals ze zelf zeggen, 'met plezier voor Julian zorgen'. De twee vriendinnen van de familie gaven vaak aan om met vaste regelmaat en op vrijwillige basis voor Julian te willen zorgen. Lastig, vond Tarek, waardoor hij dat zelf tegenhield. 'Om meerdere redenen. Ik wilde niet dat ze het uit medelijden deden. Ja, de zorg is zwaar, maar ik ben niet zielig. Ik dacht dat ik een enorm beroep op ze deed en dat ik 'dat toch niet van ze kon vragen'. Dacht in termen als 'mijn zorgenkind' en 'onze verantwoordelijkheid'. Blijkt dat ik het al die tijd mis had, want de zorg voor Julian is voor Ilse en Kim juist een verrijking van hun leven.'

Dat noemt Tarek het grootste inzicht: mantelzorg is niet het verlenen van een gunst. Julian geeft ontzettend veel terug. Dat omdenken is hard nodig, voor iedereen. De vraag naar zorg wordt steeds groter en het aantal professionals steeds kleiner. 'We kunnen wel krampachtig willen vertrouwen op het huidige zorgsysteem, in de hoop dat het allemaal vanzelf goedkomt, maar dat komt het niet. Het is aan ons om de zorg mét elkaar te organiseren, zodat we het voor iedereen (weer) draaglijk maken.'

## 'Als iedereen naar een ander omkijkt, worden we allemaal gezien.'



Kim en Julian

Vriendinnen Kim en Ilse wisselen elkaar af: iedere week is een van de twee een middag bij Julian. Dat brengt veel rust, ontzorgt het gezin en geeft heel veel liefde en zingeving. Die liefde, die betrokkenheid, het meer écht naar elkaar omkijken – dat geeft hoop. 'Het brengt ons allemaal meer dan we ooit durfden hopen. Julian is als een spiegel en geeft in veelvoud terug wat hij krijgt. Hij heeft unieke rituelen die hij met anderen niet heeft en brengt plezier. Daar worden we allemaal blij van. En dat biedt ook de opening voor een maatschappelijk vraagstuk: hoe kunnen we de zorg samen zo organiseren dat iedereen dit geluk kan ervaren?'

#### Samen voor een goede toekomst

Tarek moest een drempel over om de hulp te accepteren. 'We willen anderen niet tot last zijn. Maar we vergeten dan dat een ander graag iets voor ons doet. Dat het hen iets oplevert om écht van betekenis te zijn.' Omgekeerd kan Tarek zich ook voorstellen dat het voor mensen spannend is om mantelzorg te bieden.

'Mensen vragen zich af of ze het wel kunnen. Of ze het goed genoeg doen. Wat er precies van ze verwacht of gevraagd wordt. Terwijl iets heel kleins al iets heel groots kan betekenen voor de mensen die je helpt. Onbekend maakt onbemind, dus laten we er meer over delen, elkaar meer waarderen en kansen benutten. We hebben geen andere keuze dan doorgaan, in het nu leven en genieten, maar hóe we dat doen? Dat is aan ons.'

Ondanks, of juist dankzij, alles heeft Tarek vertrouwen in een goede toekomst. 'Julian maakte mij tot de beste versie van mezelf. Hij is heel puur en geeft veel betekenis aan mijn leven. Hij laat me zien waar het echt om draait in dit leven: oprechte connectie, naastenliefde, aandacht en zingeving. En dat gun ik iedereen. Ik denk dat dat het perspectief is: een combinatie van professionele zorg en de eigen omgeving. Dat moeten we dus echt samen doen.'

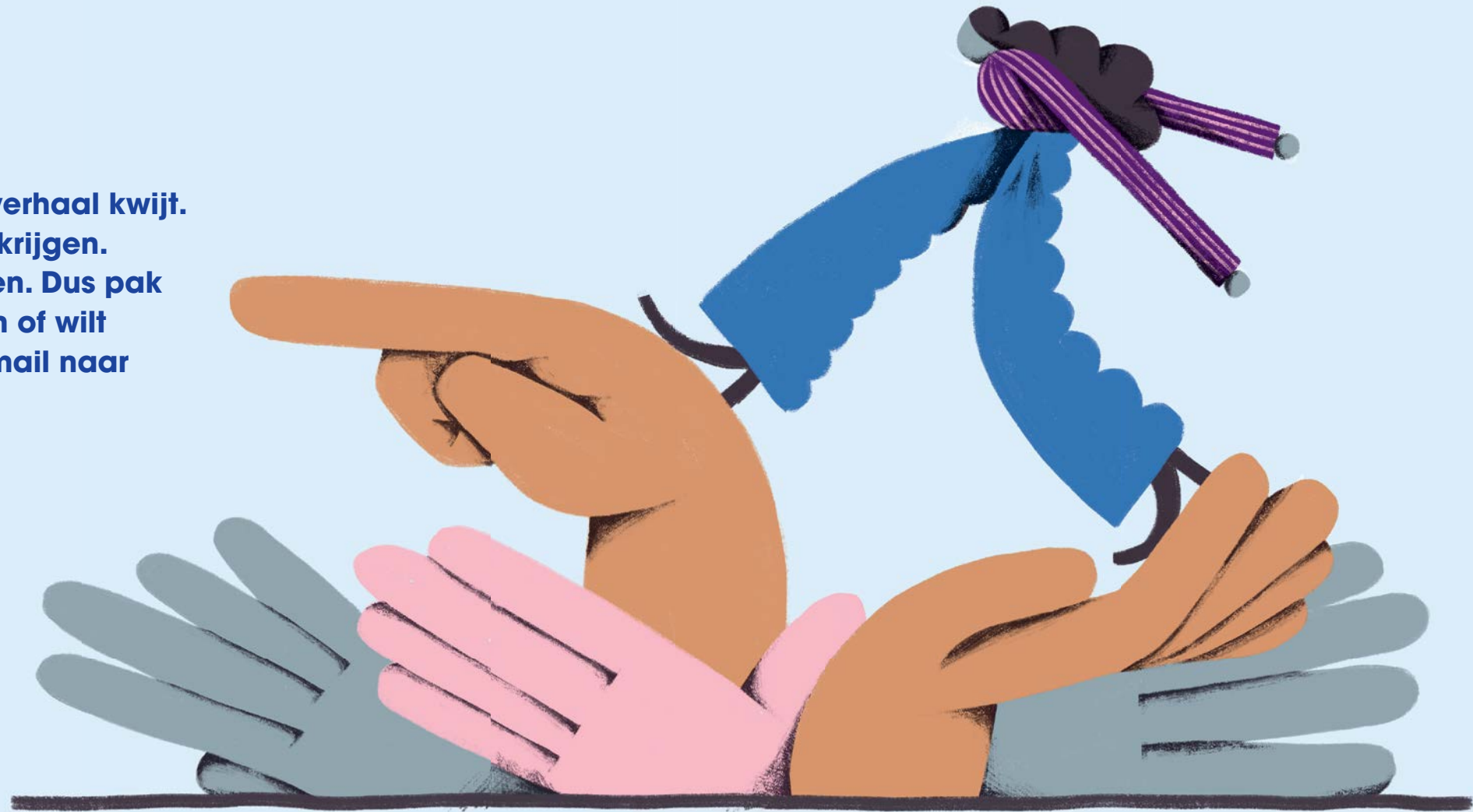
Als iedereen naar een ander omkijkt, worden we allemaal gezien.

In een maatschappij die schreeuwt om mantelzorgers, durven wij te zeggen dat het anders kan. De rol van mantelzorgers is groter dan ooit en wij vinden samenwerking belangrijker dan ooit. Want zorgen doen we samen. Met jou, met alle vijf miljoen mantelzorgers, maar ook met organisaties, professionals, beleidsmakers en politiek. Hier ligt de sleutel voor de toekomst. Om dit kracht bij te zetten, presenteren we in deze MantelKRACHT voor het eerst ons nieuwe logo. Want zorgen doen we samen!



We hopen dat je er net zo enthousiast van wordt als wij!

**Bij de Mantelzorglijn kun je je verhaal kwijt. Jouw vragen stellen en advies krijgen. Alle mantelzorgers kunnen bellen. Dus pak die telefoon als je iets wilt weten of wilt vertellen. Bel 030 - 760 60 55 of mail naar [mantelzorglijn@mantelzorg.nl](mailto:mantelzorglijn@mantelzorg.nl)**



## Tips voor mantelzorgers van de Mantelzorglijn

### Gezonde maaltijden voor je broer

**Mijn broer is 43 jaar en heeft een verstandelijke beperking. Hij woont zelfstandig met hulp van professionals en onze familie. Ik help hem vaak met administratie en drink dan een kop koffie. Maar laatst viel het me op dat hij 's avonds niet meer kookt en ongezond eet. Vroeger kookte ik elke week een paar maaltijden voor hem, maar dat past nu niet meer in mijn schema. Hebben jullie tips?**

Heb je al gedacht aan kant-en-klaarmaaltijden? Er zijn veel aanbieders online die verschillende menu's bieden, van

Hollandse pot tot Aziatische gerechten. Je bestelt gewoon elke week een aantal maaltijden en die worden op een vaste dag bij je broer thuisbezorgd. Zo heeft hij elke avond een gezonde maaltijd zonder dat jij er veel tijd aan kwijt bent.

Ken je de Stichting Thuisgekookt? Dit is een sociale maaltijdservice waarbij iemand uit de buurt één of twee keer per week voor je broer kookt. De maaltijd kan worden gebracht of gehaald, en je betaalt alleen de kostprijs. Het is ook een mooie manier om contact te hebben met een buurtgenoot. Meer informatie vind je op [www.thuisgekookt.nl](http://www.thuisgekookt.nl).

### Hoe houd ik overzicht?

**Ik werk vier dagen per week, heb een gezin met drie pubers en zorg daarnaast voor mijn tante van 88 jaar. Ondanks dat ze in een zorginstelling woont, komt er veel mantelzorg bij kijken. De was doen, administratie bijwerken, boodschappen doen en met haar wandelen. Met werk, gezin en mantelzorg voel ik me soms overweldigd. Hoe houd ik overzicht?**

Als mantelzorger heb je vaak veel verantwoordelijkheden. Het kan lastig zijn om alles op een rijtje te houden. Sommige dingen moeten meteen gebeuren, andere

kunnen wachten. Maar hoe maak je de juiste keuzes zodat je tijd goed wordt besteed en je ook nog balans houdt in je leven?

Een handige tip is de zin: 'Moet ik dit nu doen?' Je kunt deze zin op verschillende manieren zeggen, met de nadruk steeds op een ander woord. Elke versie helpt je om anders naar je taken te kijken. Op [www.mantelzorg.nl/prioriteiten](http://www.mantelzorg.nl/prioriteiten) vind je een animatie die je laat zien hoe dit werkt. Zo krijg je meer rust en overzicht in je dag.

### Verhuizing naar het verpleeghuis

**Mijn vader woonde dichtbij en ik heb lang voor hem gezorgd. Maar uiteindelijk werd de zorg te**

**zwaar, zowel voor mij als voor de professionals. Sinds twee maanden woont hij in een zorginstelling. Voor ons beiden is dit een grote verandering. Ik voel me schuldig, verdrietig, moe en leeg. Is dat normaal?**

Ja, dat is heel normaal. Veel mantelzorgers hebben dezelfde gevoelens bij de verhuizing van hun naaste naar een zorginstelling, vooral als je lange tijd intensief hebt gezorgd. Het is een ingrijpende gebeurtenis die allerlei emoties naar boven kan brengen: verdriet, twijfel, schuldgevoel en zelfs opluchting. Na de verhuizing merk je mis-

schien pas hoe moe je bent van de lange tijd van zorgen en de emoties rondom de verhuizing. Ook kan er een gevoel van leegte zijn, omdat de zorg structuur en betekenis aan je leven gaf. Dit alles kost tijd om te verwerken. Het is belangrijk om hierover te praten met mensen om je heen. Blijft het moeilijk? Praat dan met je huisarts, een psycholoog of een rouwtherapeut. Vind je het fijn als iemand met je meedenkt in deze periode? Onze mantelzorgcoach biedt een luisterend oor en denkt met je mee over praktische zaken en je emoties. Meer informatie vind je op [www.mantelzorglijn.nl](http://www.mantelzorglijn.nl)

# Voel je welkom op de Dag van de Mantelzorg

Natuurlijk bedanken we jou op de Dag van de Mantelzorg! Jij verzet zoveel werk voor jouw naaste. Dat mag wel eens gezegd worden. Op 10 november vragen we aandacht voor mantelzorg. En spreken we onze grote waardering uit voor mantelzorgers.

Het is een dag van mantelzorgbedankjes uitdelen en ontvangen. Een dag van verhalen vertellen over 'weet-je-wel-wat-een-mantelzorg-allemaal-doet?'. Een dag waarin jij andere mantelzorgers ontmoet.

Een dag waarin de lokale mantelzorgorganisaties veel activiteiten voor mantelzorgers organiseren. Een dag waarop jij misschien kans ziet even de boel de boel te laten. Er is vast ook iets leuks bij jou in de buurt.

En wij, MantelzorgNL, ondersteunen al die activiteiten en aandacht ieder jaar met een landelijke campagne, omdat iedereen in Nederland het moet weten.

Wat doen wij?

Jou gewoon een bedankje geven? Nee.  
Jou bedanken met duizendmaal dank? Nee.  
Nee, we doen het met:

## Vijfmiljoen maal dank

Zo staan wij stil bij alles wat jij dag in dag uit, doet voor je geliefde(n). Omdat je chauffeur bent, kok, verzorger en steunpiloot. Omdat je een verschil maakt voor de mensen om jou heen. We waarderen jou met deze campagne en tonen dankbaarheid voor het werk dat jij en al die andere vijf miljoen mantelzorgers van Nederland verzetten: vijf miljoen maal dank.

Misschien zie jij op onze Facebook en Instagram de berichten met bedankjes die anderen geven aan mantelzorgers; of via LinkedIn van je collega's of werkgever. Ook kun je online of fysiek een kaart ontvangen van iemand die weet hoeveel werk jij verzet, belangeloos en met liefde. Ook al is het niet altijd makkelijk, je doet het toch maar.

En wil je zelf iemand bedanken of in de spotlight zetten? Ga naar onze pagina en maak zelf je e-card aan.

Daarmee laten we samen zien hoe belangrijk mantelzorgers zijn en ook: hoe belangrijk het is om mantelzorgers te waarderen. Het is niet zomaar iets om (een deel van) je eigen leven in dienst te stellen van een ander. Je kunt de kaarten en bedankjes eenvoudig versturen en je verrast de ander. Al was het alleen maar omdat je eraan denkt, aan dat mantelzorgen en de invloed die dat mantelzorgen heeft op het eigen leven.

Kijk op [dagvandemantelzorg.nl](http://dagvandemantelzorg.nl) en zie wat er allemaal mogelijk is, ook voor jou om iemand aandacht te geven die mantelzorgtaken uitvoert. Want zorgen doen we samen en met elkaar staan we sterker. We hebben elkaar nodig. Wij hebben jou nodig. En jij anderen die jou snappen en steunen. Wij zijn er voor jou.

Dankjewel, MantelzorgNL

# Vijfmiljoen maal dank.



Maak een e-card aan om iemand te bedanken of in de spotlight te zetten. Of hang een poster voor je raam, op kantoor, in de bibliotheek of het stadhuis. Laat anderen weten dat je aan ze denkt!

**Titia Cnossen, wethouder Zorg en Welzijn  
gemeente Lansingerland**

# ‘We willen mantelzorgers perspectief bieden’

**Gemeenten bepalen zelf hoe ze mantelzorgers helpen. Het Zuid-Hollandse Lansingerland loopt hierin voorop. Vooral de ondersteuning van mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie staat goed aangeschreven. Wat maakt die hulp succesvol en wat kan nog beter? Een vraaggesprek met Titia Cnossen, wethouder in Lansingerland.**

## **Wat maakt de mantelzorgondersteuning in Lansingerland zo bijzonder?**

‘De kern is het goed georganiseerde Steunpunt Mantelzorg, onderdeel van onze samenwerkingspartner Welzijn Lansingerland, dat fungeert als spin in het web. Het werkt vooral goed omdat we werken met één vaste medewerkster van Welzijn Lansingerland, Sabine van Bruggen. Zij is hét gezicht van het Steunpunt.’ Sabine, online bij het gesprek aanwezig: ‘Het Steunpunt biedt ondersteuning aan mantelzorgers van alle leeftijden en achtergronden. Het gaat vooral om adviseren en informeren, helpen bij het aanvragen van huishoudelijke hulp of vervoer, het bieden van lotgenotencontact, respijtzorg, hulp van vrijwilligers, enzovoort.’

## **In Lansingerland is vooral de mantelzorgondersteuning rond dementie goed geregeld. Hoe?**

‘Door de goede organisatie van de - sorry voor het ambtelijke woord - hele keten: casemanagers, thuiszorgorganisatie, huisartsen, de vrijwilligers van het Alzheimer café. Al die partijen werken goed samen. Ze signaleren tijdig situaties waarin mantelzorgers overbelast dreigen te raken en wijzen de weg naar respijtzorg of dagbesteding. Meldt iemand zich bij een loket voor bijvoorbeeld huishoudelijke hulp, dan kijken medewerkers verder: is er misschien meer nodig? Aan de basis van dit alles ligt bewustwording bij vrijwilligers, professionals én de mantelzorgers zelf: erkennen dat mantelzorgen soms (te) zwaar is.’

## ‘Bij een hulpvraag kijken we verder: is er misschien meer nodig?’

### Gemeenten vinden het vaak moeilijk mantelzorgers te bereiken, hoe zit dat bij jullie?

‘Daar zitten wij ook mee. Veel mensen zien zichzelf helemaal niet als mantelzorger en melden zich niet. Dat geldt voor jonge mantelzorgers, maar ook voor ouderen of mantelzorgers met een baan. Ook mensen met een migratieachtergrond of GGZ-problematiek zijn vaak niet in beeld. Terwijl dat wel belangrijk is om overbelasting voor deze inwoners te voorkomen. Want dat is ons doel. We willen dat iedereen in onze gemeente een eigen leven kan leiden met tijd en ruimte voor zichzelf, ook de mantelzorger.’

### Wat kan daarvoor zorgen?

‘Dat kan van alles zijn. Dagbesteding voor degene die zorg nodig heeft of een vrijwilliger die het mogelijk maakt dat een mantelzorger op een vaste dag naar zijn koor kan. De gemeente Lansingerland zet via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) ook professionele organisaties in om mantelzorgers te ondersteunen als overbelasting dreigt. Er is niet altijd een praktische oplossing

nodig. Ook erkenning is belangrijk, écht luisteren, de juiste weg wijzen. En lotgenotencontact helpt: mantelzorgers geven elkaar tips en ondersteuning.’

### Lansingerland heeft samen met MantelzorgNL onderzoek gedaan naar behoeften van mantelzorgers, wat komt daaruit naar voren?

‘Een veelgehoorde wens is minder regeldruk en bureaucratie. Dat is lastig. We zitten als gemeente vast aan landelijke wetgeving en de Wmo. Ambtenaren willen de regels rechtmatig uitvoeren, omdat ze uitgaven moeten verantwoorden. We kunnen zorgvragers en mantelzorgers wel helpen bij het aanvragen van hulp of invullen van formulieren. Uit het onderzoek blijkt ook dat zorgprofessionals meer middelen en kennis nodig hebben om overbelasting van mantelzorgers te herkennen. Daar werken we nu aan.’

### Je laat zien dat je zelf ook erg betrokken bent bij het onderwerp, waar komt dat vandaan?

‘Ik denk dat vrijwel iedereen wel ervaring heeft met mantelzorg. Tot 2021 was ik burgemeester in Woudenberg. Als bestuurder hoor je veel indrukwekkende verhalen. Mensen die naast een fulltime baan nog zorgen voor een partner of gezinnen met een meervoudig gehandicapt kind. Ga er maar aan staan! Een jongetje vertelde eens enthousiast dat hij tussen de middag eieren bakt voor zijn vader. Dat maakte indruk en is me altijd bijgebleven. Die verhalen zijn belangrijk om je te realiseren wat er allemaal speelt onder de inwoners.’

### Zou het niet eerlijker zijn als elke mantelzorger ongeacht woonplaats dezelfde ondersteuning krijgt?

‘Het idee achter de Wmo is juist dat een gemeente dicht bij haar inwoners staat en weet waaraan zij behoefte hebben. Elke gemeente is anders. Van Woudenberg weet ik bijvoorbeeld dat de kerken veel doen, dat is hier minder. Ik zit er voor de inwoners van Lansingerland. We zitten niet te wachten op beleid vanuit het rijk, we weten zelf wat nodig is om mantelzorgers op de been houden. Want dat is wat we willen: mantelzorgers perspectief bieden en benadrukken: je hoeft het niet alleen te doen.’



## Verklaring van Inschrijving

# Utrechtse regelingen

Heeft een instantie je weleens gevraagd om een mantelzorgverklaring? Zo'n verklaring bestaat niet echt. Bij Mantelzorg Utrecht kunnen we je dan ook niet helpen aan een officieel bewijs dat je mantelzorger bent. We controleren immers niet welke mantelzorgtaken er uitgevoerd worden. Mantelzorgers die zich bij ons aanmelden, kunnen wel een 'Verklaring van inschrijving' krijgen. Hierop staat vermeld voor wie zij zorgen, sinds wanneer en waarom. Bij diverse instanties kan deze verklaring, samen met andere formulieren, als bewijs dienen dat je mantelzorger bent. Als mantelzorger kun je gebruikmaken van allerlei regelingen. Zoals:

### Parkeerkorting

Bij de Gemeente Utrecht kun je met de verklaring van inschrijving van Mantelzorg Utrecht in aanmerking komen voor 75% parkeerkorting als je parkeert bij degene voor wie je zorgt. Kijk op [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl) > zoek naar: parkeerkorting mantelzorgers

### Tijdelijke ontheffing sollicitatieplicht

Heb je een uitkering en ben je mantelzorger? Als je niet kunt werken omdat je zorgt voor een ernstig ziek familielid kun je soms tijdelijk een ontheffing van de sollicitatieplicht krijgen. Kijk op [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl) > zoek naar: tijdelijk niet solliciteren

### Woonurgentie

Wil je als mantelzorger dichtbij degene wonen voor wie je zorgt? Soms kun je dan een woonurgentie krijgen voor een sociale huurwoning. Een belangrijke voorwaarde is dat het noodzakelijk is dat de zorg die jij biedt, niet gegeven kan worden door een willekeurige beroepskracht. De aanvraag kun je doen bij de Wmo van de gemeente, deze afdeling geeft advies aan het Vierde Huis. Kijk op [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl) > zoek naar: urgentie aanvragen

### Herkansing of uitstel van examen

Groei jij op in een gezin waar iemand lichamelijk of psychisch ziek is? Dan ben je een jonge mantelzorger. Misschien heb je door de situatie thuis minder tijd voor je schoolwerk. Het is goed om hierover te praten met je docent of met je mentor. Als jonge mantelzorger krijg je misschien een herkansing of uitstel van je examen. Op pagina 2 van dit magazine lees je het verhaal van onze collega Esmá, die zelf jonge mantelzorger was.

### Geen huurverhoging

Woon je in huis met degene voor wie je zorgt? En heeft deze persoon een indicatie voor een chronische ziekte of een handicap? In sommige situaties krijg je dan geen huurverhoging. Je kunt ook voor deze regeling in aanmerking komen als je woning is aangepast op basis van Wmo of de Wet voorziening gehandicapten. Kijk op [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) > zoek naar: geen huurverhoging



### Mantelzorgwoning

Een mantelzorgwoning is een tijdelijk huisje in de tuin dat het mogelijk maakt om in geval van intensieve mantelzorg bij elkaar te wonen. Deze woning is bedoeld voor degene die je verzorgt. Als mantelzorger kun je ook in een mantelzorgwoning gaan wonen in de tuin van degene voor wie je zorgt. Tip: regel je woonrecht vóór het overlijden van de zorgvrager. Voor mantelzorgwoningen gelden wel veel regels waaraan je moet voldoen. Kijk op [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) > zoek naar: regels mantelzorgwoning

Voor mantelzorgers zijn meer regelingen, zoals logeeropvang en zorgverlof. Meer weten? Neem dan contact met Mantelzorg Utrecht, bel 030 236 17 40 of mail [info@mantelzorgutrecht.nl](mailto:info@mantelzorgutrecht.nl). Of kijk op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

# Mantelzorger? Schrijf je in!

Ben je mantelzorger? En heb je het magazine Mantelzorg Utrecht niet ontvangen? Schrijf je dan in als mantelzorger bij Mantelzorg Utrecht.

## Waarom?

- Je blijft op de hoogte van actuele ontwikkelingen en activiteiten voor mantelzorgers via uitnodigingen en via het magazine Mantelzorg Utrecht.
- 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 Mantelzorg Utrecht is gratis.
- Je kunt ieder jaar een waardering geschenk uitkiezen.



## Over Mantelzorg Utrecht

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 Mantelzorg Utrecht kan via onderstaand formulier of via de website: [www.mantelzorgutrecht.nl](http://www.mantelzorgutrecht.nl)



**Ja, ik schrijf me gratis in bij 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:** 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.mantelzorgutrecht.nl/proclaimer](http://www.mantelzorgutrecht.nl/proclaimer)

# Ik laat haar niet los

**In 2005 werd Gio pleegvader van de kleine Elvira. Al snel bleek het meisje meer zorg nodig te hebben dan verwacht. Naast pleegvader werd Gio ook mantelzorger.**

Gio: 'Na mijn scheiding was ik co-ouder van mijn dochter Iris. In mijn hoofd en huis had ik ruimte over. Ik besloot de zorg voor een pleegkind op me te nemen. Elvira was 3+ jaar toen ze bij me kwam wonen. Ze had een licht verstandelijke beperking, en al snel bleek dat ze ook zwaar getraumatiseerd was. Alles wat God verboden heeft, is dit meisje overkomen. Hierdoor heeft ze psychiatrische stoornissen opgelopen. Mijn eerste doel was dat Elvira zich veilig zou voelen. Alleen liefde geven was niet voldoende. Ik las veel over hechtingsproblematiek en bijbehorende opvoedkundige vaardigheden.'

## Stoom afblazen

'In de jaren dat Elvira bij mij woonde, ging ze regelmatig een weekendje logeren bij mijn ouders. Dan kon ik even bijtanken. Voor mij is het nog steeds belangrijk dat ik af en toe stoom kan afblazen bij iemand. Ik heb ook altijd steun gevonden in mijn geloof en in de kerk. Wat ik heb gemist, was contact met ouders in vergelijkbare omstandigheden. Ook was het frustrerend dat onze situatie in veel gevallen niet binnen de gangbare regelgeving viel. Om voorzieningen zoals kinderbijslag te krijgen, moest ik veel extra moeite doen.'

## Groot compliment

'Toen Elvira 6 jaar was, ging het niet meer. Ze verhuisde naar een instelling. Op dat moment stopte formeel het pleegouderschap, maar ik heb haar niet losgelaten. Ik heb haar beloofd dat ik altijd voor haar zal blijven zorgen en dat doe ik nog steeds. Elvira was 10 jaar toen haar biologische vader overleed. Ze vroeg mij of ik haar 'papa-voogd' wilde worden. Dat ze mij dit toevertrouwde, beschouw ik als een groot compliment. De rechter benoemde mij als haar burgervoogd en daarmee werd ik haar wettelijk vertegenwoordiger.'

## Levensles

'Elvira is nu 22 jaar en woont in een instelling. Deze plek biedt haar de structuur en veiligheid die ze nodig heeft. Af en toe loopt ze weg en dan belt ze me in paniek op. Je overleeft het niet als je hierdoor telkens zelf ook overstuur raakt. In de loop van de tijd heb ik geleerd om mijn grenzen te trekken. Ik weet nu dat ik haar niet gelukkig kan maken. Het enige dat ik kan doen, is de randvoorwaarden scheppen zodat ze haar eigen geluk kan vinden. Dit besef heeft me geholpen om niet ten onder te gaan. Het is een van mijn levenslessen.

Met Elvira gaat het gelukkig meestal goed hoor. Ze heeft zelfvertrouwen, humor, kan met een iPad overweg, zit op Facebook en doet boodschappen. Ze heeft zelfs een vmbo-niveau 1 diploma assistent hout en groen gehaald. Ik ben supertrots op haar.'  
(Elvira heet in werkelijkheid anders)

## WAT KUN JIJ DOEN?

*De extra aandacht die jij een kind kunt geven is veel waard. Je kunt fulltime pleegouder worden (de meeste kinderen hebben niet zo'n heftige problematiek als Elvira). Maar parttime pleegouderschap is ook mogelijk. Of je kunt burgervoogd worden. Veel kinderen in een instelling of gezinshuis hebben behoefte aan een burgervoogd; gewoon iemand die altijd blijft. Meestal is dit iemand die het kind al kent.*

## Wil je meer weten?

[www.utregspekkie.nl](http://www.utregspekkie.nl) (pleegouders en andere vormen van ondersteuning)  
[www.burgervoogd.nl](http://www.burgervoogd.nl)





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

**Mantelzorgutrecht.nl**

Praktische informatie  
over werk, wonen en geld

Herkenbare verhalen  
van Mantelzorgers

Mogelijkheden  
voor verlichting  
en ontspanning

**Waarderingspagina nieuw op  
Mantelzorgutrecht.nl!**

Sta je ingeschreven als mantelzorger dan kun je  
kiezen voor een waarderingsgeschenk. Kijk voor  
meer info op:  
[Mantelzorgutrecht.nl/waardering](http://Mantelzorgutrecht.nl/waardering)

**Mantelzorg  
trecht**



**Meer info? Scan de qr code!  
[www.mantelzorgutrecht.nl](http://www.mantelzorgutrecht.nl)**