

Mantelzorg

Als je langere tijd voor een ander zorgt, ben je mantelzorger. Daar sta je zelf meestal niet bij stil, omdat het 'zorgen voor' geleidelijk steeds meer toeneemt. Mantelzorg geef je vanuit de relatie en emotionele band die je hebt met diegene die jouw zorg ontvangt. Dat is een wezenlijk verschil tussen mantelzorg en vrijwilligerswerk. Mantelzorg is geen vrije keuze. Veel mantelzorgers willen geen pluim; het is voor hen vanzelfsprekend.

- [Mantelzorg](#)
- [Ik Mantelzorger?](#)
- [Handreiking en tips bij een aanvraag](#)
- [Zorgspiegel mantelzorgers](#)

Ik Mantelzorger?

Er is een breed en divers aanbod aan mantelzorgondersteuning. Tegelijkertijd weten mantelzorgers deze hulp vaak laat of slecht te vinden. Waarom is dat zo en hoe kunnen we dit verbeteren? Dankzij subsidie van de provincie Overijssel heeft de werkgroep Ondersteuning Mantelzorg in 2024 en 2025 activiteiten georganiseerd om hierover in gesprek te gaan met mantelzorgers, vrijwilligers en professionals.

Theatervoorstellingen, themabijeenkomsten en toekomstwerkplaatsen

Er zijn zes theatervoorstellingen georganiseerd verspreid over de Provincie Overijssel. Aansluitend zijn verschillende themabijeenkomsten en vervolgactiviteiten aangeboden. Er was een duidelijke verbinding naar lokale mantelzorgactiviteiten en vervangende zorg. Vervolgens zijn gesprekken over aanbevelingen gevoerd met mantelzorgers, beleidsmedewerkers en hulpverleners.

Conclusies en aanbevelingen

Steeds meer mensen zorgen voor een naaste: vaak langdurig en steeds intensiever. Toch herkennen veel mensen zich niet in het begrip mantelzorg. Het daadwerkelijk erkennen van dit begrip brengt veel met zich mee. "Wanneer je voor een ander zorgt, betekent dit voor jou ook wat." Dat is de belangrijkste conclusie die tijdens alle bijeenkomsten en activiteiten voor mantelzorgers in de afgelopen jaren keer op keer naar voren komt.

- **Bewustwording vergroten van alle betrokkenen:** van en voor mantelzorg, formeel en informeel. Herkenbaarheid, levend verlies, hoe organiseer je mantelzorg (normaliseren), geen vrijwilligerswerk.

Een andere conclusie is dat mantelzorgers behoefte hebben aan duidelijke herkenbare taal en een laagdrempelige uitnodiging om zorg(en) te delen en ondersteuning te vragen.

- **Informatie en toeleiding op meerdere momenten en op verschillende manieren.** Vindbaarheid, Aanspreekbaarheid, Gerichtte informatie op het passende moment,

Peergroep/lotgenoten contact, vermijden vakjargon.

Bewustwording om duidelijke informatie over de eigen situatie te verwoorden heeft geleid tot het ontwikkelen van een handreiking om een aanvraag voor hulp en ondersteuning voor te bereiden. Hiervoor is binnen dit project vanuit de kennis en ervaring van mantelzorgers een handreiking ontwikkeld. Zie meer over dit onderwerp elders in deze nieuwsbrief.

- **Ervaringsdeskundigheid van mantelzorgers inzetten om beleid toekomstgerichter te maken.** Inbreng van ervaring, blinde vlekken, signalen, leren van elkaar.

Tot slot geven mantelzorgondersteuners en andere zorgprofessionals aan dat er behoefte is om kennis onderling te delen. Alle betrokkenen concluderen dat er versnippering is, zij missen samenhang.

- **Kennisdeling en samenwerking bevorderen.** Gemeentelijke en regionale verschillen, leren van elkaar, inzet van verschillende ervaringen, ontwikkeling digitale hulp en ondersteuning mbv apps/podcast/websites.

Wilt u meer informatie of een beknopt verslag ontvangen waarin de verschillende activiteiten, conclusies en aanbevelingen uitgebreider beschreven zijn? Neem hiervoor contact op met Joke Boevink, j.boevink@zorgbelang-overijssel.nl.

De werkgroep Ondersteuning Mantelzorg bestaat uit deelnemers van de volgende organisaties: Carinova, Evenmens, Mantelzorg Almelo, Wijz Welzijn Kampen, ZwolleDoet! en Zorgbelang Overijssel. Daarnaast waren Dementie Twente, De Klup Twente en Theater aan de Lijn, de mantelzorgnetwerken Ommen en Hardenberg en Noaberpoort Haaksbergen eveneens betrokken.

Handreiking en tips bij een aanvraag

In de zes theatervoorstellingen, verspreid over de Provincie Overijssel waren ruim 500 mantelzorgers en andere betrokkenen aanwezig. De voorstelling van Theater aan de Lijn is gebaseerd op praktijksituaties uit de werkgroep.

Centraal stond het keukentafelgesprek waarin de mantelzorger aangeeft dat het niet meer lukt

zonder hulp. Door gebrekkige voorbereiding en een voortvarende consulent begrepen zij elkaar niet. Dit was de aanleiding om samen met mantelzorgers een handreiking te ontwikkelen.

Er zijn gesprekken gevoerd met mantelzorgers uit Borne, Haaksbergen, de omgeving van Hardenberg en Raalte. Aandachtspunten bij het ontwikkelen:

- Er is vooral behoefte aan duidelijke taal, overzichtelijke informatie en een laagdrempelige uitnodiging om ondersteuning te vragen. Feedback van de mantelzorgers leidde tot aanpassingen in vorm, inhoud en toon.
- Mantelzorgers geven aan dat dit hulpmiddel hen of anderen in de praktijk geholpen zou hebben.
- Consulenten geven aan dat het helpt wanneer mantelzorgers duidelijk kunnen aangeven hoe hun situatie is om vanuit daar samen te ontdekken wat oplossingen kunnen zijn.

U kunt de handreiking gratis bestellen bij Zorgbelang Overijssel. In overleg met verschillende ondersteuners en sleutelfiguren is het doel om in een zo vroeg mogelijk stadium deze handreiking aan te bieden en fysiek op diverse vindplekken beschikbaar te stellen. Voor meer informatie, neem contact op met Joke Boevink, j.boevink@zorgbelang-overijssel.nl.

Zorgspiegel mantelzorgers

De Zorgspiegel is eveneens met financiële steun vanuit de Provincie ontwikkeld. Deze handleiding richt zich op bewustwording en het bieden van praktische handvatten in de zorg voor alle mensen die zorgen voor een naaste.

Marcel Garritsen en Tim Zaal hebben dit boek ontwikkeld. Doel van deze handleiding is inzicht, herkenning en praktische hulpmiddelen bieden aan mantelzorgers zodat zij hun zorg op een gezonde manier kunnen vormgeven. Het boek richt zich ook op professionals die te maken hebben met mantelzorgers: om hen beter te begrijpen en hen gericht te ondersteunen.

Voor het bestellen van de Zorgspiegel kun je mailen naar info@stichtingsiz.nl.

Websit	Faceboo	Linkedln	Instagra
e	k		m

info@zorgbelang-overijssel.nl

Deze e-mail is verstuurd aan raadsgriffie@enschede.nl.
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).
U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).
Voor een goede ontvangst voegt u info@zorgbelang-overijssel.nl toe aan uw adresboek.