TWENTSE KOERS

Handboek mantelzorg

Bennie Oud

Ben (is) nie oud

Versie 2.0 augustus 2025

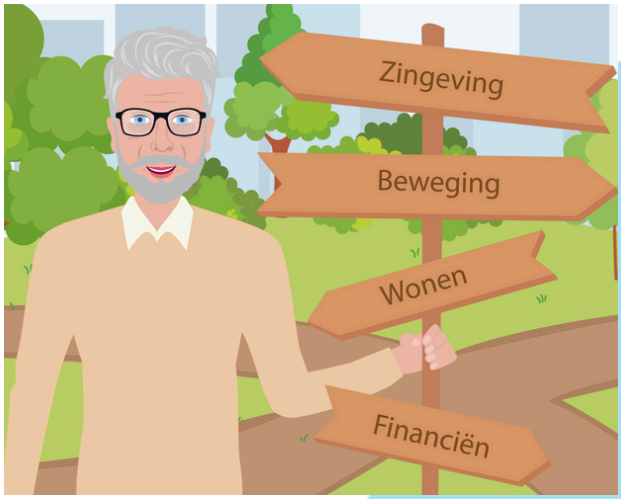
www.praatsamenoverlater.nl

Inleiding

Waarom we doen wat we doen

Het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) heeft vastgesteld dat er op dit moment ongeveer 5 miljoen mensen van 16 jaar en ouder mantelzorg verlenen aan hun naaste. Of te wel 1 op de 3 personen. Een mantelzorger geeft hulp aan een hulpbehoevende uit de directe sociale omgeving. Ook minder intensieve hulp valt hieronder. Mantelzorg is de hulp die verder gaat dan 'gebruikelijke hulp' (Definitie Van Mantelzorg - MantelzorgNL, n.d.). Door de tekorten in de zorg en ondersteuning, wordt de druk op mantelzorgers in de toekomst alleen maar groter. We worden met zijn allen ouder en blijven langer thuis wonen. Dat vraagt dat we voor elkaar zorgen. Echter, hoe het zorgen voor elkaar eruit ziet, blijft vaak onbesproken.

Het is cruciaal om te erkennen dat het ondersteunen van mantelzorgers niet een individuele verantwoordelijkheid is, maar een uitdaging voor ons allemaal. Door samen te werken, kunnen we een omgeving creëren waarin mantelzorgers de benodigde ondersteuning krijgen om hun rol als mantelzorger effectief te vervullen. Het ontwikkelen van een themabijeenkomst is hier onderdeel van. Door het insteken op kennisbevordering, bewustwording en ontmoeting, kunnen we de mantelzorger ondersteunen in het verlenen van de mantelzorg.



Dit informatiepakket helpt onder andere zorg- en welzijnsorganisaties uit Twente om informatiebijeenkomsten te organiseren voor mantelzorgers. Het is ook goed te gebruiken voor andere organisaties in Twente. Met het informatiepakket mantelzorg kun je direct aan de slag, zonder zelf iets te hoeven ontwikkelen.

Het informatiepakket bestaat uit een:

- Handboek
- Presentatie
- Flyer

Er zijn ook informatiepakketten over de thema's: zingeving, wonen, financiën en bewegen.

Inleiding

Hoe werkt Bennie Oud?

Handboek

Het handboek biedt handvatten voor het opzetten van een bijeenkomst rondom het thema ‘mantelzorg’. Natuurlijk ben je als organisatie vrij om de invulling aan te passen. Of om alleen de informatie eruit te halen die voor jou belangrijk is om te vertellen. In het handboek staan tips hoe je dat kan doen. Verder kun je er ook meer lezen over de doelgroep en hoe je die het beste kan bereiken.

Hulp nodig bij de organisatie van deze bijeenkomsten? De professionals vanuit de themalijn ouderen van Twentse Koers denken graag met je mee. Neem contact op met info@twentsekoers.nl voor meer informatie.

Flyer

De flyer staat in de **kennisbank** van Twentse Koers. Deze kan je gebruiken om bekendheid te geven aan de bijeenkomst. De flyer is grotendeels naar eigen inzicht aan te passen. Zoals de datum, tijd en locatie.

Presentatie

De presentatie kan je vinden je in de **kennisbank**. Op sommige plekken moet je de informatie zelf nog aanvullen. Zo kun je de presentatie personaliseren en aanpassen aan specifieke behoeften en omstandigheden.

Overige middelen

Er zijn ook aanvullende materialen beschikbaar die tijdens de bijeenkomst kunnen worden gebruikt. Deze materialen kunnen na afloop worden meegegeven. Voor meer informatie over deze middelen klik hier.

Inhoud handboek

Welke informatie kun je terugvinden in dit handboek?

Met deze handleiding helpen we jou op weg om een informatiebijeenkomst te organiseren voor mantelzorgers.

Klik hier om naar de juiste pagina te gaan

Doelgroep
In dit hoofdstuk lees je over de doelgroep waar de informatiebijeenkomst voor georganiseerd kan worden.

Invulling
In dit hoofdstuk vind je tips en tricks over de invulling van de informatiebijeenkomst en over de tijdsplanning voor het desbetreffende thema.

Presentatie
In dit hoofdstuk vind je de informatie die je kunt gebruiken voor de bijeenkomsten. Denk hierbij aan daadwerkelijke presentatieteksten.

Bereik
In dit hoofdstuk lees je op welke manieren je de doelgroep het beste kunt bereiken.

Doelgroep

Wie is de doelgroep?

De doelgroep ‘mantelzorgers’ bestaat uit een diverse groep mensen die voor iemand in hun omgeving zorgt. Mantelzorgers zorgen voor hun naasten, zoals familie, vrienden of buren, omdat zij een band met die persoon hebben. In Nederland zijn ongeveer vijf miljoen mensen actief als mantelzorger. Een mantelzorger zorgt gedurende een langere periode voor zijn/haar naaste. Ook minder intensieve hulp (denk aan bijvoorbeeld huisgenoten) valt hieronder (Definitie Van Mantelzorg - MantelzorgNL, n.d.). Het gaat bij mantelzorgen niet alleen om zorgen voor, maar ook het zorgen maken om.

Het onderscheid tussen een mantelzorger en een zorgvrijwilliger is belangrijk: een zorgvrijwilliger bepaalt zelf of hij/zij wil helpen en doet dit uit opdracht van een organisatie. Een mantelzorger heeft een persoonlijke band met degene voor wie hij zorgt, vaak een familieband (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2022).

Iedereen krijgt in zijn leven te maken met mantelzorg: je bent een mantelzorger, je wordt een mantelzorger of je hebt in de toekomst hulp nodig. Deze bijeenkomst is speciaal ontwikkeld om (toekomstige) mantelzorgers te ondersteunen in hun mantelzorgtaken. De mantelzorgers zijn onderdeel van een brede groep, waarbij mantelzorgers zowel jong als oud kunnen zijn.

Wil je weten hoe je de oudere inwoners kunt bereiken?
Dit hebben we voor je uitgewerkt in het hoofdstuk ‘bereik’.

Invulling

Hoe kan je de bijeenkomst invulling geven?

Hoelang moet de bijeenkomst duren?

Het is goed om rekening te houden met een maximale duur van 1,5 uur. Mantelzorgers hebben vaak een druk programma, waardoor ze beperkt zijn in hun beschikbare tijd. In de 1,5 uur moet er ruimte zijn voor kennisbevordering, waardering en bewustwording.

TIPS

Organiseer de bijeenkomsten doordeweeks midden op de ochtend of midden op de middag. Mantelzorgers hebben vaak volle dagen vanwege de zorg die zij geven aan hun naaste. Daarnaast is het aan te raden om de bijeenkomst doordeweeks te plannen en niet in het weekend. Natuurlijk moet er ook rekening worden gehouden met de werkende mantelzorgers. Je kunt overwegen om hier een aparte bijeenkomst op een ander moment voor te plannen.

Mogelijkheden voor het geven van een bijeenkomst zijn:

- Op een doordeweekse dag tussen 09.30 en 11.30 uur
- Op een doordeweekse dag tussen 14.00 en 16.00 uur

TIPS

Zorg voor een inloop van 15 tot 30 minuten zodat bezoekers, indien gewenst, rustig koffie en thee kunnen inschenken zonder dat dit van de bruikbare tijd afgaat. Tijdens de inloop hebben de bezoekers meteen ook de gelegenheid om elkaar alvast te leren kennen.

Oppasmogelijkheid

Voor sommige mantelzorgers kan het lastig zijn om deel te nemen aan een bijeenkomst als er niemand beschikbaar is om op hun naaste te letten. Dit kan een drempel vormen. Als het mogelijk is om hierin iets te betekenen, bijvoorbeeld door een oppasmogelijkheid aan te bieden, kan dat helpen om deelname toegankelijker te maken.

Een optie kan zijn om een aparte ruimte te reserveren waar iemand samen met de naaste iets leuks doet, zoals spelletjes spelen, de krant lezen of gewoon gezellig praten.

Wanneer dit geregeld is, is het prettig om dit ook te vermelden in de communicatie over de bijeenkomst. Zo weten mantelzorgers dat de mogelijkheid bestaat.

Invulling

Hoe kan je de bijeenkomst invulling geven?

Hieronder is een voorbeeld van een tijdsindeling voor de bijeenkomst te vinden. In dit geval is er rekening gehouden met een bijeenkomst van 10.00-11.30 uur, met een inloop van een half uur. De presentatieteksten zijn terug te vinden in het hoofdstuk 'presentatie'.

9:30-10:00
Voorzie een inloopmoment waar bezoekers koffie en thee kunnen nemen en anderen kunnen ontmoeten. Op die manier gaat er geen tijd verloren van de daadwerkelijke bijeenkomst. Om de drempel te verlagen en een ontspannen sfeer te creëren, kun je de koffie en thee gratis aanbieden.

10:00-10.05
Na de inloop kan de bijeenkomst van start gaan. Heet iedereen welkom en vertel over de invulling van de komende anderhalf uur.

10.05 - 10.15
Begin met een korte toelichting waarin je het belang van mantelzorg uitlegt en benadruk de uitdagingen waarmee mantelzorgers te maken hebben.

10.15 - 10.25
Ga in op de onderwerpen ‘wat is mantelzorg’ en ‘ben ik een mantelzorger’.

10.25 - 11.05
Ga in op de balans tussen zorgen voor de ander en zorgen voor jezelf. Hierbij kan je vier fases behandelen. In het (groene) boek ‘En...hoe gaat het eigenlijk met mij’ staan deze vier fases toegelicht. Dit boek fungeert als een eigen ondersteuningsplan voor de mantelzorger.

11.05 - 11.25
Benoem de regionale en de lokale mogelijkheden voor mantelzorgers.

11.25 - 11.30
Sluit de bijeenkomst af en bedank iedereen voor zijn of haar komst

Presentatie

Welke informatie kan je meegeven tijdens een bijeenkomst?

In dit hoofdstuk vind je gedetailleerde informatie over de presentatiemogelijkheden. Je krijgt tips en suggesties, evenals specifieke informatie over de onderwerpen die je kunt vertellen.

In de blauwe vlakken zijn de presentatieteksten te vinden. Dit is de informatie die vertelt kan worden aan de oudere inwoner tijdens de informatiebijeenkomst.

Let op! De presentatieteksten zijn ter inspiratie. Het is niet noodzakelijk om alle presentatieteksten te gebruiken bij het organiseren van een succesvolle bijeenkomst. Het is raadzaam om te overwegen wat jullie organisatie wil communiceren en welke informatie past binnen jullie tijdschema. Dit is afhankelijk van de hoeveel tijd er per onderdeel wordt besteedt. Het mooiste effect is het gesprek aangaan met de bezoeker. Als er door tijdsbeperkingen niet voldoende tijd is om alle informatie te delen, is dat geen probleem.

TIPS

Zorg ervoor dat er meerdere sprekers/begeleiders zijn bij de informatiebijeenkomst. Bepaal het aantal sprekers/begeleiders op basis van het aantal aanmeldingen/de grootte van de groep.

TIPS

Maak geen gebruik van een voorstelronde bij grote groepen. Kies in het geval van grote groepen eventueel voor naamstickers. Een naamronde neemt namelijk veel van de bruikbare tijd in beslag, wanneer de groep groot is.

10.00-10.05 - Welkom (dia 1)

Begin de bijeenkomst door de bezoekers hartelijk welkom te heten. Vervolgens is het belangrijk om hen te informeren over het centrale thema van deze bijeenkomst.

10.05-10.15 - Welkom en inhoudsopgave (Dia 2 t/m 5)

Er zijn in Nederland op het moment zo'n 5 miljoen mensen van 16 jaar en ouder die mantelzorg geven aan hun naaste (De Boer et al., 2020). Dat is 1 op de 3 personen. De druk op deze mantelzorgers zal in de toekomst alleen maar groter worden, door de tekorten in de zorg en ondersteuning en de vergrijzing. Iedereen van achttien jaar en ouder is mantelzorger, was mantelzorger of zal mantelzorger worden. Voor sommige mensen betekent dat zelfs dat ze vaker dan 1 keer mantelzorger zullen zijn.

De verwachting is dat het percentage ouderen in Twente tussen 2020 en 2040 ongeveer met een derde toeneemt (regiobeeld). Het aantal 65+ers zal rond de 25% zijn in 2040 (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2021). Met deze groeiende groep oudere inwoners en tekorten in de zorg wordt de druk op mantelzorgers alleen maar groter. Wij vinden het belangrijk dat de zorg die jij levert ook erkend wordt en dat jij wordt ondersteund waar nodig. Tijdens deze bijeenkomst willen we jou ondersteunen en informatie bieden over de beschikbare mogelijkheden.

Deze bijeenkomst is ontwikkeld in samenwerking met Marcel Garritsen. De informatie is ook opgenomen in zijn boek 'En... hoe gaat het eigenlijk met jou?'. Dit boek hebben wij beschikbaar om in te zien tijdens deze bijeenkomst. Bovendien heeft Marcel een persoonlijk ondersteuningsplan laten ontwikkelen, zodat jij jouw ervaringen, gevoelens en situaties kunt documenteren. Tijdens deze bijeenkomst kan je meekijken in het boekje.

Marcel neemt jullie in de volgende video mee in de fasen die veelal mantelzorgers belopen.

Een video waar Marcel Garritsen vertelt over de verschillende fasen in het mantelzorgen. **Klik hier.**

Zoals Marcel al aangaf gaan we jullie vandaag meenemen in de volgende onderwerpen. Deze onderwerpen staan ook verwerkt in de boeken van Marcel Garritsen.

- *Wat is mantelzorg?;*
- *Balans tussen zorgen voor jezelf en zorgen voor de ander;*
    - *Zelfbewustzijn*
    - *Betekenis voor jezelf*
    - *Hoe kan jij het beste ondersteund worden?*
    - *Welke ondersteuning is er mogelijk?*

10.15 - 10.25 - Wat is mantelzorg? (Dia 6)

Je bent mantelzorger, je ontvangt mantelzorg of je wordt mantelzorger. Zoals we al aangaven is de druk op de groep mantelzorgers steeds groter aan het worden. Maar wat is mantelzorg nu precies?

Mantelzorg is het zorgen voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft, of hulpbehoevend is. Mantelzorg omvat alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit de directe omgeving (Wat is mantelzorg? - MantelzorgNL, 2021). Mantelzorg wil zeggen dat de zorg gegeven wordt door iemand die als een 'mantel' om je heen is. Het past, het is warm, veilig en vertrouwd.

Er is een verschil tussen een mantelzorger en een zorgvrijwilliger. Een zorgvrijwilliger bepaalt zelf of hij/zij wil helpen en doet dit uit opdracht van een organisatie. Een mantelzorger heeft een persoonlijke band met degene voor wie zij zorgen, vaak een familieband (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2022) .

Het begrip mantelzorg is in 1972 bedacht door de Nederlandse medicus Johannes Hattinga Verschure. Hij beschreef 'mantelzorg' als volgt:

'Mantelzorg is de zorg voor chronisch zieken, gehandicapten en hulpbehoevenden door naasten: familieleden, vrienden, kennissen en buren. Kenmerkend is de al bestaande persoonlijke band tussen de mantelzorger en zijn of haar naaste. Daarnaast gaat het om langdurige zorg die onbetaald is.'

Mantelzorgers zorgen soms wel 24 uur per dag, zij kunnen hier niet zomaar mee stoppen. Vaak worden er ook verpleegkundige handelingen verricht (Wat is mantelzorg? - MantelzorgNL, 2021). Het zorgen voor een familielid of naaste is mooi. Bijna altijd gebeurt dit met liefde, maar deze zorg kan ook veel worden. Het kan zijn dat het geven van zorg zoveel van iemand vraagt, dat het te zwaar wordt. Dit kan zorgen voor een negatief gevoel. Het is daarom belangrijk om te weten dat mantelzorg door iedereen anders ervaren kan worden. Geen enkel gevoel is fout (Garritsen Marcel, 2022).

10.25 - 11.05 - Balans tussen zorgen voor de ander en zorgen voor jezelf (dia 7 t/m 12)

Hoe hou je nu balans tussen zorgen voor jezelf en zorgen voor jouw naaste?
Het is van groot belang om als mantelzorger aandacht te besteden aan je eigen welzijn. Daarom gaan we kijken naar de balans tussen het zorgen voor jezelf en het zorgen voor jouw naaste.

Veel mantelzorgers belopen de volgende fases:

- *Zelfbewustzijn: Je weet dat je mantelzorger bent;*
- *Betekenis voor jezelf: Je weet wat dat voor jou betekent;*
- *Beste ondersteuning voor jou: Je kunt aangeven wat jou kan helpen;*
- *Mogelijke ondersteuning: Je weet de wenselijke steun en support te vinden.*

TIPS

De bezoekers kunnen met de fases meekijken via het groene boekje 'mijn ondersteuningsplan'. Deze kan worden uitgedeeld aan de mantelzorgers.

Dit boekje aanvragen? Klik hier voor meer informatie

1. Zelfbewustzijn - Je weet dat je mantelzorger bent

Wat opvalt is dat veel mensen die zorgen voor een naaste, zichzelf geen mantelzorger noemen of vinden. Zelfbewustzijn als mantelzorger is heel belangrijk om te kunnen blijven kijken naar jezelf. Het is voor jou als mantelzorger ook heel belangrijk om tijd voor jezelf te creëren. Sommige mantelzorgers hebben het gevoel dat ze niet eens tijd hebben om genoeg slaap te kunnen plannen, laat staan dat ze tijd hebben om naar zichzelf te kijken. Het bewustzijn van je eigen behoeftes en belang mag uitgesproken worden.

Een mooi voorbeeld van zelfbewustzijn wordt genoemd in het boek van Marcel Garritsen (2022) 'En... Hoe gaat het nu eigenlijk met jou?'

Dit voorbeeld wordt uitgelegd aan de hand van een groot reclamebord langs de snelweg:

'Soms raken we als mens zo verstrikt in wat we doen, dat we met onze neus platgedrukt tegen het reclamebord staan. Dit bord symboliseert de vele situaties die ons leven beïnvloeden. We staat er zó dicht op, dat het onmogelijk is om te zien wat er nou op het bord staat; je mist het overzicht. In plaats van te blijven staan en vast te blijven zitten in de drukkende en overweldigende details van het bord (de levenssituaties), haal je diep adem, laat je alles even los en neem je een aantal grote stappen naar achteren. Stapje voor stapje zul je merken dat je het grote plaatje beter zal gaan zien. Dit geeft je een compleet overzicht. Als je er daarna voor kiest om weer een paar stappen richting het reclamebord zet, dan weet je in ieder geval wat erop staat en ook dat je altijd weer een aantal stappen terug kunt zetten om weer overzicht te krijgen (Garritsen, 2022).'

Dit voorbeeld geeft je inzicht over wat zelfbewustzijn nu eigenlijk betekent. Bij zelfbewustzijn kijk je naar jezelf, je kijkt naar binnen. Dit heeft invloed op hoe jij je voelt. Zo kun je ook beter zien waar jouw behoeftes als mens en als mantelzorger liggen.

Tips om zelfbewust te blijven als mantelzorger:

- *Plan momenten in van reflectie op de mantelzorg: neem de tijd om terug te kijken naar en te reflecteren op momenten die zich hebben voor gedaan tijdens de mantelzorg. Deze momenten kun je altijd documenteren door het op te schrijven. Probeer hierbij te achterhalen hoe het voelde, wat er gebeurde en wat je dacht.*
- *Ga in gesprek met een vriend of mentor: Praat over deze gevoelens met iemand die jij vertrouwt. Sta ook open voor feedback en vraag om advies over jouw situatie.*
- *Beoefen mindfullness en meditatie: probeer enkele keren per week tijd vrij te maken voor mindfullnes en meditatie. Zoek een rustige ruimte waarbij jij vijftien tot twintig minuten tot rust kan komen.*

Het is belangrijk om ruimte te maken voor jouw eigen leven en voor werk, familie, kinderen, vrienden. Deze ruimte voor jezelf moet niet vergeten worden. Hulp vragen is dus raadzaam, ook al voelt dat soms als een drempel. Jouw eigen levensgeluk mag niet worden vergeten.

2. Betekenis voor jezelf - Je weet wat dat voor jou betekent
In dit deel gaan we in op wat het zorgen voor jouw naaste voor jou betekent. Mantelzorg kan namelijk verschillende gedachtes, gevoelens en emoties oproepen, zoals: schaamte, schuldgevoelens, eenzaamheid, erkenning, jezelf blijven, gezien worden, etc.

Denk hierbij aan gevoelens en gedachten als:

- *'Ik moet er altijd zijn, ik heb niks meer voor mezelf'*
- *'Ik voel een permanente druk'*
- *'De rollen zijn omgedraaid in onze relatie'*
- *'Ik voel me zelf zo machteloos'*

Je kunt een vraag aan het publiek stellen:

Vraag: *worden deze gevoelens erkend bij enkelen van jullie?*

We gaan luisteren naar het verhaal van Theo. Hij is mantelzorger voor zijn vrouw. In de video vertelt hij over zijn ervaringen in het mantelzorgen.

Een video waar Theo (mantelzorger) vertelt over zijn persoonlijk ervaringen in het mantelzorgen. **Klik hier**

Theo vertelt over zijn ervaringen in het mantelzorgen voor zijn vrouw. Hij geeft aan dat hij veel heeft gehad aan het contact met lotgenoten en het delen van zijn verhaal met anderen.

In het geval van Theo gaat het mantelzorgen hem op dit moment goed af. Maar er kunnen zich ook situaties voordoen die moeilijk zijn. Wat nou als het mantelzorgen te veel wordt? Wat als je naaste met dementie agressief gedrag laat zien?

Het is belangrijk om in dit soort situaties juist het gesprek aan te gaan met iemand die jij vertrouwt. Theo vertelde het ook al kort in zijn boodschap: 'Vraag en zoek contact met elkaar'

Wat is nu de beste ondersteuning voor jou? En waar kan je terecht voor ondersteuning? Hier gaan we meer over vertellen!

3. De Beste ondersteuning voor jou - Je kunt aangeven wat jou kan helpen

We hebben al veel gesproken over dat het van groot belang is dat je de evenwicht vindt in het zorgen voor jezelf en het zorgen voor je naaste. Het is ook belangrijk om te kijken naar wat jou kan helpen. Zo kan je vervolgens kijken naar de mogelijkheden die er zijn. Vaak zijn dit er namelijk meer dan je denkt.

De ondersteuning van jou als mantelzorger is van groot belang. Het moet mogelijk zijn om zolang als je dat zelf wil en kan, te blijven zorgen voor je naaste. Zowel in de thuissituatie als wanneer de naaste in een verpleeghuis woont. Wanneer je naaste in een verpleeghuis setting woont, kun je als mantelzorger nog steeds betrokken blijven bij de zorg. Deze zorg wordt dan gedeeld met de professionals uit de instelling. Helaas verloopt deze samenwerking tussen professional en mantelzorger niet altijd soepel. Sommige mantelzorgers ervaren het gevoel dat het moeilijk wordt gemaakt om de zorg te blijven geven. Dit gevoel komt vaak vanuit twee kanten.

Daarnaast kan het gevoel dat jij ervaart wanneer jouw naaste naar een verpleeghuis verhuist, zwaar zijn. Het kan aanvoelen als een rouwproces waar je doorheen gaat, dit heet anticiperende rouw (het rouwproces dat begint vóór het overlijden). Dit kan gepaard gaan met schuldgevoelens, maar kan ook als een opluchting worden ervaren. Het is goed om te weten dat iedereen deze gevoelens op een andere manier ervaart. En dat geen enkel gevoel verkeerd is. Het is belangrijk om te blijven communiceren over de ondersteuning en behoeftes die jij als persoon nodig hebt.

Andere tips zijn: het zoeken van afleiding, het accepteren van hulp, betekenis vinden in de zorg die jij verleent en prioriteiten stellen in de zorg voor jezelf. Zowel als jouw naaste nog thuis woont als in een verpleeghuis (Garritsen Marcel, 2022).

Als mantelzorger is het fijn om te weten waar je terecht kunt voor ondersteuning en hulp. Hier gaan we tijdens deze bijeenkomst dan ook verder op in. We gaan jou meenemen in de verschillende vormen van mantelzorgondersteuning.

11.05 - 11.25 - Regionale en lokale mogelijkheden voor mantelzorgers (Dia 13 t/19)

4. Mogelijke ondersteuning

Als mantelzorger heb je verschillende mogelijkheden tot ondersteuning vanuit:

- *Gemeenten*
- *Welzijn*
- *Onafhankelijke cliënt ondersteuning*
- *Particuliere zorg*
- *Jouw verzekeringspolis*

We nemen je vandaag mee in deze verschillende mogelijkheden tot ondersteuning.

Aan het einde van deze bijeenkomst ontvang je een wegwijs met alle contactgegevens van de benoemde partijen en relevante flyers.

De wegwijzer aanvragen? Klik hier voor meer informatie

Gemeenten

Binnen de gemeente zijn er verschillende mogelijkheden tot respijtzorg of mantelzorgondersteuning. Hierin is jouw gemeente ook verantwoordelijk voor de organisatie van mantelzorgers.

Hierbij kan het gaan om bijvoorbeeld:

- *Huishoudelijke hulp, woningaanpassingen en vervoer*
- *Ondersteuning voor jou als mantelzorger, bijvoorbeeld door vervangende zorg*
- *Begeleiding, dagbesteding en kortdurend verblijf*
- *Beschermd wonen voor mensen met een psychische stoornis*
- *Respijtzorgmogelijkheden*

Het gaat hier om hulp en ondersteuning op basis van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de jeugdwet.

Hoe kun je deze ondersteuning aanvragen?
In elke gemeente is de ondersteuning weer anders ingericht. In veel gemeenten kun je terecht bij een Wmo-loket. Of bij een Centrum voor Jeugd en Gezin als het gaat om de zorg voor kinderen. Er zijn ook gemeenten die 'sociale wijkteams' of 'buurtteams' hebben, die je kunt benaderen met jouw ondersteuningsvraag.

Respijtzorg
Respijtzorg is één van de mogelijkheden om tijdelijk de zorg over te dragen, zodat jij tijd hebt voor dingen als werk, vrienden, ontspanning, vakantie, etc.

TIPS

Laat mogelijk de video over 'respijtzorg en mantelzorg' zien. Deze video geeft kort de betekenis van respijtzorg weer.

Klik hier voor de video: https://www.youtube.com/watch?v=GvYd-0X1458&t=34s

Logeerzorg in Twente
Een vorm van respijtzorg is logeerzorg. De persoon aan wie jij mantelzorg verleent gaat tijdelijk naar een verblijf voor mensen die zorg en/of ondersteuning nodig hebben. Binnen Twente zijn er mooie voorbeelden van respijtzorg en logeerzorg. Zo is er vanaf 1 februari '24 voor de inwoners van Twente planbare logeerzorg beschikbaar gesteld. Om in aanmerking te komen voor logeerzorg heeft jouw naaste een indicatie vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) óf een indicatie vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) nodig.

Meer informatie over de wijze van aanvragen is te vinden op de flyer over logeerzorg. Hiernaar kan worden verwezen, en deze kan na afloop aan de inwoner worden meegegeven.

TIPS

Er zijn flyers beschikbaar over de logeerzorg om mee te geven aan de bezoekers van de bijeenkomst.

Meer informatie of de flyers aanvragen? Klik hier.

Welzijn
Veel welzijnspartijen bieden ook ondersteuning rondom mantelzorgmogelijkheden. Dit aanbod wordt vanuit jouw gemeenten en/of de welzijnspartijen vormgegeven. Denk hierbij aan individuele ondersteuning, contact met andere mantelzorgers, ontspannende activiteiten, etc. Er zijn bijvoorbeeld mantelzorg groepen die eens in de maand bijeenkomen om kennis uit te wisselen en ervaringen met elkaar delen door in gesprek te gaan.

In Twente zijn er verschillende welzijnspartijen die jou helpen in de ondersteuning. Je ontvangt de contactgegevens van verschillende welzijnspartijen na deze bijeenkomst.

TIPS

Vertel hier ook wat de welzijnsorganisatie bij jou in de buurt en/of jouw organisatie doet in de ondersteuning voor mantelzorgers. Denk hierbij aan mantelzorgcafés en cursus- en trainingsaanbod.

Onafhankelijke Cliëntondersteuner
Een cliëntondersteuner kan van meerwaarde zijn voor mensen die (tijdelijke) ondersteuning nodig hebben op het gebied van zorg, jeugdhulp, opvoeding, onderwijs, wonen, financiën of werk. Als je niet weet hoe dit werkt of je steeds wordt doorverwezen naar de verkeerde plek, kan een cliëntondersteuner helpen. Bijvoorbeeld door het verhelderen van je vraag of het verkrijgen van toegang tot hulp als je een andere invulling van de zorg wenst.

Een cliëntondersteuner is een bevlogen professional met kennis op verschillende levensdomeinen. Zij staan naast je en helpen jou met de ondersteuning.

In Twente zijn er verschillende organisaties die cliëntondersteuning bieden. Hier kan je terecht voor ondersteuning. Op de wegwijzer vind je de contactgegevens van de verschillende partijen van cliëntenondersteuning.

Aanvullende ondersteuning
Vandaag nemen we jullie mee in de mogelijkheden tot aanvullende (particuliere) ondersteuning in Twente. Elke vorm van ondersteuning heeft zijn unieke kenmerken. We bieden een kort overzicht van het aanbod. Na afloop ontvang je een uitgebreider overzicht om later op je gemak te bekijken.

In Twente zijn er diverse organisaties die op verschillende manieren ondersteuning bieden. Door vaste hulpen die goed bij jou passen, kan extra hulp worden ingeschakeld wanneer dat nodig is. Ze kunnen je ook adviseren over de diverse mogelijkheden om deze hulp te bekostigen.

Daarnaast zijn er platforms, zoals Mantelzorgelijk, waar je informatie kunt vinden en in contact kunt komen met andere mantelzorgers.

Jouw verzekeringspolis
Ieder jaar wordt een overzicht van zorgverzekeraars met vergoedingen op aanvullende verzekeringen gepubliceerd. Dit overzicht wordt jaarlijks gepubliceerd op MantelzorgNL. Zorgverzekeraars kunnen namelijk in aanvullende verzekering o.a. onderstaande vergoedingen opnemen:

- *Mantelzorgmakelaar;*
- *Respijtzorg/vervangende zorg;*
- *Trainingen en cursussen;*
- *Reiskosten ziekenbezoek;*
- *Logeerhuizen;*
- *Etc.*

11.25-11.30 - Bedanken voor de aandacht (Dia 21 en 22)

Bedank de bezoekers voor hun aandacht en aanwezigheid. Hierbij kan je aangeven dat ze, als ze na de bijeenkomst nog verdere vragen hebben of behoefte hebben aan extra informatie, contact kunnen opnemen met jou en de organisatie. Bied vervolgens ook de mogelijkheid om met elkaar in gesprek te gaan.

TIPS

Geef de volgende producten mee:

- **Wegwijzer Dementie Twente**

De wegwijzer geeft weer waar je terecht kunt voor verschillende ondersteuningsmogelijkheden in Twente. Op de wegwijzer staat directe ondersteuningsmogelijkheden van bijvoorbeeld welzijn, gemeenten, cliëntondersteuning en aanvullende ondersteuning.

Je kunt de wegwijzers downloaden op de webpagina van Dementie Twente.

- **Overzicht aanvullende ondersteuning**

Er is een overzicht samengesteld met een toelichting per aanbieder, die na afloop van de bijeenkomst kan worden meegegeven. Zo kun een mantelzorger thuis op het gemak de verschillende mogelijkheden voor ondersteuning bekijken. Dit geeft ruimte om rustig na te denken over wat het beste past bij de situatie van een mantelzorger.

Je kunt dit overzicht ook online downloaden via de kennisbank van de Twentse Koers.

- **Flyer planbare logeerzorg**

Voor de logeerzorg is er een flyer beschikbaar. Deze flyer laat zien op welke wijze logeerzorg kan worden aangevraagd.

Je kunt deze flyer online downloaden via de kennisbank van de Twentse Koers.

Deze producten fysiek bestellen?

De volgende producten kunnen gratis worden afgenomen voor de bijeenkomsten voor mantelzorgers. Neem hiervoor contact op met info@twentsekoers.nl

- Wegwijzer dementie Twente;
- Het ondersteuningsplan boekje (groen) ‘En... hoe gaat het eigenlijk met mij?’;
- Overzicht aanvullende ondersteuning;
- Flyer logeerzorg.

Daarnaast kan het ondersteuningsboek ‘En… hoe gaat het eigenlijk met jou?’ (rode versie) worden geleend voor inzage tijdens of na afloop van de bijeenkomst. Ook voor dit boek kun je contact opnemen met info@twentsekoers.nl

Bronnenlijst

- Benchmark Werk&Mantelzorg & SCP. (2019). Steun op werkvloer houdt mantelzorger aan het werk én in balans. https://www.werkenmantelzorg.nl/wp-content/uploads/2019/09/Factsheet-Effect-steun-op-combinatie-werk-en-mantelzorg.pdf
- Dag van de Mantelzorg - MantelzorgNL. (z.d.). https://www.mantelzorg.nl/dag-van-de-mantelzorg/
- De Boer, A., De Klerk, M., Verbeek-Oudijk, D., Plaisier, I., & Sociaal en Cultureel Planbureau. (2020). Blijvende bron van zorg: Ontwikkelingen in het geven van informele hulp 2014-2019. In Sociaal en Cultureel Planbureau. Sociaal en Cultureel Planbureau. https://backend.mantelzorg.nl/app/uploads/2020/12/Blijvendebronvanzorg.pdf
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2021, 15 december). Prognose: bevolkingsgroei trekt weer aan. Centraal Bureau Voor de Statistiek. https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/50/prognose-bevolkingsgroei-trekt-weer-aan
- Definitie van mantelzorg - MantelzorgNL. (n.d.). https://www.mantelzorg.nl/pro/onderwerpen/wat-is-mantelzorg/definitie-van-mantelzorg/
- Factsheet Jonge mantelzorgers - MantelzorgNL. (z.d.). https://www.mantelzorg.nl/pro/publicaties/factsheet-jonge-mantelzorgers/
- Garritsen, M. (2022). En. . .Hoe gaat het eigenlijk met jou?
- Handen in Huis. (2023, 24 januari). Handen in huis - 24-uurs mantelzorgvervanging. https://handeninhuis.nl/
- Mantelzorgelijk. (2023, October 24). Home - Mantelzorgelijk. https://mantelzorgelijk.nl/
- MantelzorgNL. (2019). Jonge mantelzorgers: Factsheet voor professionals. In MantelzorgNL. Geraadpleegd op 3 maart 2024, van https://backend.mantelzorg.nl/app/uploads/sites/3/2020/06/MZNL_Factsheet_JongeMantelzorgers_aangepast_1591603884.pdf
- Mantelzorgvergoedingen door zorgverzekeraars - MantelzorgNL. (n.d.). https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/geldzaken/mantelzorgvergoedingen-door-zorgverzekeraars
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2022, March 16). Hulp of zorg van een vrijwilliger. Hoe Regelt U Hulp En Zorg? | Regelhulp - Ministerie Van VWS. https://www.regelhulp.nl/onderwerpen/hulp-en-zorg-regelen/hulp-van-een-vrijwilliger
- Wat is mantelzorg? - MantelzorgNL. (2021, 23 november). https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/mantelzorg/dit-is-mantelzorg/

Bereik

Hoe bereik je de doelgroep?

Hoe kun je de (toekomstige) mantelzorger goed bereiken en enthousiast maken voor de bijeenkomst? Mantelzorgers zijn te bereiken op verschillende manieren. Wil je een grote groep bereiken? Dan is het slim om verschillende methoden in te zetten. Denk hierbij aan het verspreiden van flyers, het plaatsen van advertenties in weekbladen/lokale bladen, het gebruik van sociale media, het betrekken van sleutelfiguren en het adverteren op druk bezochte locaties. We helpen je graag op weg.

Heb je toegang tot een marketing- of communicatieprofessional? Haak hem of haar dan zeker aan. Hij/zij kan je helpen de bijeenkomst op de meest optimale manier onder de aandacht te brengen.

Heb je zelf al contactgegevens van mantelzorgers? Nodig hen actief uit! Je kunt ook de verbinding leggen met bestaande initiatieven voor mantelzorgers.

Timing

Timing is belangrijk bij het onder de aandacht brengen van de bijeenkomst. Het werkt goed om 4-6 weken voordat de bijeenkomst plaatsvindt te starten met het onder de aandacht brengen van de bijeenkomst. Dit geeft mensen de tijd om het in hun agenda te zetten en ervoor te zorgen dat ze vrij zijn. Twee weken van tevoren en een paar dagen voor het evenement is het belangrijk om mensen aan de bijeenkomst te herinneren. Dan kun je eventueel ook de laatste details delen.

Flyers

Via de **kennisbank** van de Twentse Koers, vind je een sjabloon die je kunt gebruiken voor een flyer. Je kunt je eigen gegevens toevoegen of de flyer zelf aanpassen om de flyer aan te laten sluiten bij jouw bijeenkomst. Heb je zelf een standaard ontwerp? Dan kun je die natuurlijk ook gebruiken.

Flyers kun je op verschillende plekken verspreiden, bijvoorbeeld door ze neer te leggen bij locaties waar mantelzorgers veel komen. Denk hierbij aan bekende plekken in de wijk, bij huisartsenpraktijken of bij een plaatselijke supermarkt. Je kunt ze ook actief meegeven aan professionals die veel contact hebben met mantelzorgers. Zij kunnen ze dan weer verspreiden onder de mantelzorgers.

TIPS

Het bereiken van inwoners kan op diverse manieren. Hieronder vind je een aantal locaties waar je flyers of posters kunt inzetten om mantelzorgers te bereiken:

Wachtkamers, apotheken, zorgcentra, ziekenhuizen, wijkcentra, bibliotheken, scholen, sportverenigingen.

Sociale media

De groep mantelzorgers bestaat uit verschillende mensen, van verschillende leeftijden. Via sociale media kun je ook een grote groep mensen bereiken, zeker wanneer je verschillende kanalen inzet.

Inspiratie nodig voor een bericht op sociale media? Wij hebben vast een opzet voor je gemaakt:

Bijeenkomst voor mantelzorgers

Als mantelzorger ben je van onschatbare waarde. Naast de zorg voor je naaste, is het ook belangrijk goed voor jezelf te blijven zorgen. Hier willen we jou bij ondersteunen. Daarom organiseren we op [datum] een bijeenkomst voor mantelzorgers. We gaan in op wat mantelzorgen voor jou betekent, het belang van mantelzorgen en geven je tips & tricks om de balans tussen zorgen voor jezelf en het zorgen voor de ander goed te houden.

Ben jij erbij? Je bent welkom bij [locatie] vanaf [inlooptijd]. De bijeenkomst start om [tijd].

We kijken ernaar uit je te verwelkomen.

Optioneel: bekijk als organisatie of jullie willen werken met aanmelding.

TIPS

Voeg een afbeelding toe om je bericht op sociale media meer op te laten vallen en in één oogopslag zichtbaar te maken waar de bijeenkomst over gaat. Dit kan een aansprekende foto of video zijn. Je kunt ook de flyer gebruiken.

Weekbladen/lokale bladen

Je kunt de de bijeenkomst bekend maken via de weekbladen of lokale kranten in de buurt. Veel inwoners bladeren regelmatig door dit soort bladen heen, omdat dit vol lokaal nieuws staat. Je kunt de flyer in een blad laten plaatsen of een korte tekst. Wil je dat je bijdrage opvalt? Dan is het belangrijk om gebruik te maken van een afbeelding bij het bericht.

Inspiratie nodig voor een schrijven van een bericht? Er staat een opzetje voor je klaar die je kunt gebruiken:

Bijeenkomst voor mantelzorgers | [Datum]

Als mantelzorger ben je van onschatbare waarde. Naast de zorg voor je naaste, is het ook belangrijk goed voor jezelf te blijven zorgen. Hier willen we jou bij ondersteunen. Daarom organiseert [naam organisatie] op [datum] een bijeenkomst voor mantelzorgers. Centraal staat wat mantelzorgen voor jou betekent, het belang van mantelzorgen en je krijgt tips&tricks om de balans tussen zorgen voor jezelf en het zorgen voor de ander goed te houden.

Ben jij erbij? Je bent welkom bij [locatie] vanaf [inlooptijd]. De bijeenkomst start om [tijd]. Je kunt je aanmelden via [mailadres]. Wil je meer informatie? Neem dan contact op via [telefoonnummer en/of mailadres]. [Naam] staat je graag te woord.

Datum: [invullen]
Tijd: [invullen]
Locatie: [invullen]
Meer informatie: [invullen]

Sleutelfiguren

Sleutelfiguren kunnen helpen om mantelzorgers te informeren over en enthousiasmeren voor de bijeenkomst. Veel mantelzorgers komen namelijk in contact met verschillende professionals. Denk hierbij aan huishoudelijke ondersteuning, thuiszorg, huisartsen, POH ouderen, casemanagers, enzovoort. Professionals kunnen een grote rol spelen bij de bekendmaking van de bijeenkomst. Je kunt hen flyers meegeven die ze kunnen uitdelen of neerleggen in een praktijk. Ook kun je hen vragen het sociale media bericht onder de aandacht te brengen.

Sleutelfiguren

Sleutelfiguren kunnen helpen om ouderen te informeren en enthousiasmeren over en voor de bijeenkomst. Veel oudere inwoners komen namelijk in contact komen met verschillende professionals, vooral de kwetsbare oudere inwoners. Denk hierbij aan professionals zoals huishoudelijke ondersteuning, thuiszorg, huisartsen, POH ouderen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, enzovoort. Het verspreiden en bekendmaken van de informatiebijeenkomsten verloopt het beste verlopen via deze sleutelfiguren. Vanwege hun vertrouwenspositie en hun grote netwerk.

Zorg ervoor dat er contact wordt gelegd met verschillende sleutelfiguren binnen en rondom de wijk. Op die manier kunnen zij flyers in hun praktijken neerleggen, het bericht delen via sociale media en mensen persoonlijk aanspreken om deel te nemen aan de informatiebijeenkomst.

Beste [naam van het sleutelfiguur],

Ouderen zo gezond en gelukkig mogelijk oud laten worden. Samen kunnen we inwoners helpen proactief en op tijd te laten nadenken over het ouder worden.

Op [datum] organiseert ons wijkteam [naam wijkteam] een bijeenkomst voor mantelzorgers. Onze professionals vertellen de oudere inwoners uit de wijk alles over dit thema en gaan met de bezoekers het gesprek aan. Daarnaast is het een mooie gelegenheid voor mantelzorgers om elkaar te ontmoeten.

Natuurlijk willen we dat zoveel mogelijk mantelzorgers de bijeenkomst bezoeken om hen zo bewust te laten worden van het belang van hun eigen gezondheid en zelfredzaamheid. Binnen uw [invullen: praktijk/instelling/werk] komt u veel in contact met de mantelzorgers in deze buurt. Daarom hopen we dat u ons wilt helpen om deze bijeenkomst onder de aandacht te brengen. Dit kan onze flyer in de praktijk neer te leggen of tijdens een contactmoment. De flyer vindt u in de bijlage.

Alvast erg bedankt voor uw hulp. Heeft u vragen of wilt u meer weten? Bel [telefoonnummer} of mail [e-mailadres] ons gerust.

Met vriendelijke groeten,
[naam] namens het wijkteam [naam wijkteam]

Aanmelden

Met of zonder aanmelden werken?

Het is goed om te overwegen of je een bijeenkomst wilt organiseren met verplichte aanmelding of een vrije inloop. Aanmelding kan namelijk een drempel vormen voor oudere inwoners om deel te nemen. Aan de andere kant biedt werken met aanmelding de organisatie inzicht in het verwachte aantal deelnemers. Het is belangrijk om te overwegen welke benadering het beste past bij de doelgroep en het doel van de bijeenkomst.

Met aanmelden

Wanneer je als organisatie kiest voor het werken met aanmelding, is het essentieel om het voor oudere inwoners zo gemakkelijk mogelijk te maken en de drempel tot aanmelding zo laag mogelijk te houden. Dit kan worden bereikt door drie verschillende aanmeldmogelijkheden aan te bieden.

- Oudere inwoners kunnen zich telefonisch aanmelden. Het is handig om een vast telefoonnummer te vermelden op de uitnodigingen, zodat ze zich eenvoudig telefonisch kunnen aanmelden.
- Door te mailen. Wanneer mensen zich aanmelden via de mail, is het verstandig om een ontvangstbevestiging te sturen naar de desbetreffende aangemelde personen.
- De optie om schriftelijk aan te melden door middel van een briefje in de brievenbus van het wijkteam. Dit is handig voor degenen die de voorkeur geven aan fysieke communicatie.

Bij aanmelding is het handig dat de inwoners de volgende informatie door geven:
- Naam en datum van de bijeenkomst
- Naam (en optioneel leeftijd) van de persoon

Zonder aanmelden

Het werken zonder aanmelden kan dus drempelverlagend zijn voor bezoekers. Zo kunnen ze binnenlopen bij de bijeenkomst zonder het gevoel van verplichting. Je krijgt hierdoor als organisaties een mindere inschatting in hoeveel mensen je gaat ontvangen.

TIPS

Een belangrijke tip is om contact op te nemen met de relevante partijen die tijdens de informatiebijeenkomst worden genoemd. Als gevolg van de bijeenkomst kan het zijn dat meerdere mensen bijvoorbeeld de fysiotherapeut of huisarts benaderen, omdat ze zijn gestimuleerd tot actie. Het is raadzaam om deze professionals in de wijk op de hoogte te stellen van de informatiebijeenkomst, zodat ze van de bijeenkomst afweten en klaar staan om eventuele vragen van oudere inwoners te beantwoorden. Dit is vooral belangrijk als deze partijen specifiek worden genoemd tijdens de presentatie. Door hen vooraf te informeren, creëer je een betere samenwerking en zorg je ervoor dat de oudere inwoners de juiste ondersteuning kunnen krijgen wanneer ze dat nodig hebben.

Investering

Bij het organiseren van bijeenkomsten kun je rekening houden met verschillende soorten kosten. Deze kosten kunnen variëren. Enkele voorbeelden van mogelijke kosten zijn onder andere:

- Sprekers: Als je van plan bent om een gastspreker uit te nodigen om te spreken op de bijeenkomst, kunnen er kosten zijn verbonden aan hun komst. Kijk vooral naar professionals uit de wijk, waar jouw organisatie de connectie mee heeft.
- Zaalhuur: De keuze van de locatie voor de bijeenkomst is van groot belang. Het huren van een geschikte zaal of ruimte kan kosten met zich meebrengen. Deze kosten variëren op basis van de grootte en de faciliteiten van de locatie. De bijeenkomst kan ook makkelijk plaatsvinden in het plaatselijke wijkhuis. Zo hoeft de organisatie geen extra zaalhuurkosten te maken.
- Catering: Het regelen van eten en drinken tijdens de bijeenkomst.
- Promotiekosten: Het is belangrijk om de bijeenkomst te promoten om de juiste doelgroep te bereiken. Dit kan kosten met zich meebrengen voor marketingmaterialen, online advertenties, drukwerk, enzovoort.

Het is essentieel om bij het plannen van de bijeenkomst rekening te houden met deze mogelijke kosten. Daarnaast is het aan te raden om binnen jouw (welzijns-)organisatie het gesprek aan te gaan met je gemeente over de financiering van de bijeenkomst. Bijvoorbeeld met subsidies, ondersteuning in natura, of andere financiële regelingen die beschikbaar zijn voor evenementen die bijdragen aan de gezondheid en de welzijn van de gemeenschap.

Door zorgvuldige planning en communicatie met relevante belanghebbenden, kan je ervoor zorgen dat de bijeenkomst succesvol is en dat je de nodige middelen ontvangt om de doelstellingen te bereiken.