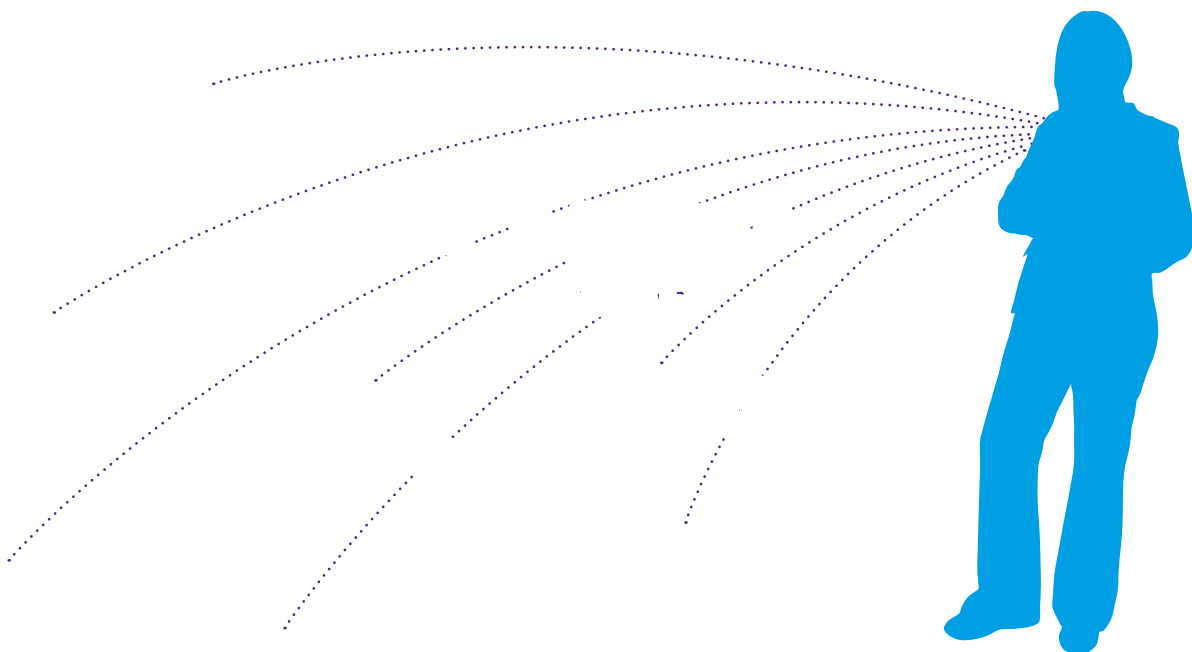


Informatie Wijzer Mantelzorg

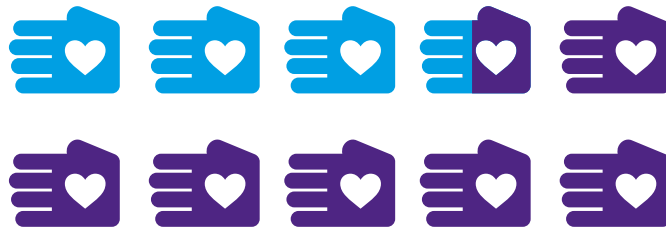
Luisteren, steunen, praktische zaken regelen en constant plannen. Vaak in combinatie met een baan of een gezin. Als je lange tijd voor iemand zorgt die chronisch ziek, gehandicapt of hulpbehoevend is, dan ben je mantelzorger. Je wordt mentaal zwaar belast en voor je het weet loop je jezelf voorbij.

Met welke instanties heb je te maken? Hoe regel je de financiële ondersteuning? Wat kan je werkgever voor je betekenen en hoe zorg je ervoor dat jezelf niet opbrandt? In deze Informatie Wijzer vind je de belangrijkste stappen die je kunt nemen als je mantelzorger wordt. Zodat je weet waar je aan toe bent en goed bent voorbereid op je ondersteunende taak. PGGM biedt overzicht en inzicht. Met tips om je mantelzorgrol te verlichten.

Waar krijg ik mee te maken als mantelzorger?



Mantelzorg



64% van de PGGM-leden is mantelzorg(er) of is dit geweest.

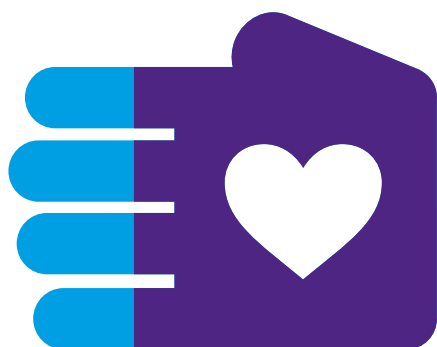
Bron: Enquête Mantelzorg (en dementie)
PGGM 2013, ingevuld door 7750 PGGM-leden

Nederland heeft steeds meer mantelzorgers en dat zal de komende decennia fors toenemen. Ouderen worden steeds ouder en de overheid stimuleert dat we de zorg voor onze naasten meer in eigen hand nemen. Wie in de zorg werkt, neemt vaker dan gemiddeld ook de mantelzorg op zich voor een chronisch ziek, gehandicapt of hulpbehoevend familielid.

Het is vanzelfsprekend om te zorgen voor een dierbaar persoon als een familielid, vriend of buurman of -vrouw. Mantelzorg gaat verder dan vrijwilligerswerk. Meestal kies je niet voor mantelzorg, het overkomt je.

Wanneer ben ik mantelzorg(er)?

Als je mantelzorg(er) bent, zorg je langdurig en onbetaald (niet beroepsmatig) voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, kind of ander familielid, vriend of kennis. In Nederland zijn er ongeveer 3,5 miljoen mensen van 18 jaar en ouder die mantelzorg verlenen, dat is 1 op de 4 volwassenen (Bron: [Mezzo](#)).



73%

van de mantelzorgers verleent praktische ondersteuning.

Bron: Enquête Mantelzorg (en dementie)
PGGM 2013, ingevuld door
7750 PGGM-leden





Inkomsten en uitgaven



4-7 miljard euro is het onbetaalde werk van mantelzorgers waard.

Bron: Mezzo, de informele zorg in cijfers

Als je mantelzorg bent, kan het zijn dat je van lagere inkomsten moet rondkomen. Omdat je minder tijd hebt om te werken, omdat je terugvalt op een uitkering of door extra uitgaven die je maakt. Denk aan reiskosten, wassen, telefoneren en kosten van degene die zorg nodig heeft; mantelzorgers besteden per jaar gemiddeld €1100,- aan kosten. Wat zijn jouw rechten en plichten als mantelzorg? Op welke extra vergoedingen kan je rekenen? En waar en hoe kun je die aanvragen?

Aan welke rechten en plichten moet ik voldoen als ik een uitkering heb?

Als je een uitkering hebt en mantelzorg verleent, is het goed om te weten waar je rekening mee moet houden, wat je rechten en plichten zijn. Heb je een uitkering? Bekijk dan op pggm.nl/mantelzorg de wetten waarmee je rekening moet houden.

[Werkloosheidswet \(WW\)](#)

[Wet Werk en Bijstand \(WWB\)](#)

[Algemene Ouderdomswet \(AOW\)](#)

[Algemene Nabestaande Wet \(ANW\)](#)

Krijg ik als mantelzorg een vergoeding van de overheid?

Degene waar jij mantelzorg aan verleent kan jaarlijks bij de overheid aankloppen voor een mantelzorgvergoeding; het zogenaamde Mantelzorgcompliment. Dit is een bedrag van €200,- waarmee de overheid haar waardering voor het belangrijke werk dat jij als mantelzorg verricht, laat blijken. En het is een tegemoetkoming in de kosten. Lees meer op pggm.nl/mantelzorg

Tip



Organiseer jij een activiteit die meerdere mantelzorgers helpt en ontlast in de dagelijkse bezigheden? Dan kun je een bijdrage voor deze activiteit winnen vanuit het Caren Fonds. Het Caren fonds is opgericht om lokale activiteiten voor mantelzorgers te ondersteunen. Een onafhankelijke jury kiest eens per maand een winnaar uit de ingezonden activiteiten. Kijk voor de spelregels op carenfonds.nl

Welke regelingen biedt de Belastingdienst?

Ben je mantelzorg voor je partner of kind, een inwonende ouder, broer of zus? Of voor iemand ouder dan 27 met een handicap of een chronische ziekte die bij je inwoont? Dan kun je misschien geld terugkrijgen van de Belastingdienst, je eigen bijdragen verlagen of je toeslagen verhogen. Per jaar maken tienduizenden mantelzorgers geen gebruik van deze mogelijkheid. Lees hier meer over [belastingtoeslagen](#). Met deze informatie en tips weet je zeker dat je krijgt waar je recht op hebt.

Vergoedingen zorgverzekeraars

Steeds meer zorgverzekeraars bieden een aanvullende vergoeding voor mantelzorgers. De Consumentenbond onderzocht voor Mezzo welke zorgverzekeraars in 2013 mantelzorgvergoeding bieden. Bekijk het vergelijkings-overzicht op mezzo.nl

Welke hulp biedt de gemeente?

Wmo

De gemeente is verantwoordelijk voor de uitvoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning, de Wmo. Bij het zorgloket (Wmo-loket) van de gemeente kun je terecht voor huishoudelijke hulp, vervoer en wonen. De ondersteuning kan per gemeente verschillen. Informeer bij je gemeente wat de mogelijkheden zijn. Zo hoeft je er als mantelzorger niet alleen voor te staan.

Let op!

Het kabinet wil dat gemeenten vanaf 2015 taken gaan uitvoeren die nu nog onder de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) vallen. Het gaat dan om begeleiding en verzorging, zoals hulp bij aan- en uitkleden of bij haren wassen. Gemeenten krijgen zelf de vrijheid om te bepalen wie de voorzieningen uit de Wmo echt nodig heeft. Kijk voor de veranderingen over de Wmo op rijksoverheid.nl

Kom ik aanmerking voor een parkeervergunning?

Een aantal gemeenten verstrekt een parkeervergunning, waarmee je in de buurt van degene voor wie jij zorgt kunt parkeren. Informeer bij je gemeente of er een parkeerbeleid voor mantelzorgers is.

Ben ik verzekerd als ik een ongeluk maak?

Stel, je veroorzaakt als mantelzorger een ongeluk. Ben je verzekerd? Ja. In de VNG Vrijwilligerspolis, een collectieve verzekering voor alle vrijwilligers binnen een gemeente, kunnen mantelzorgers een beroep doen op de Ongevallen- en persoonlijke eigendommenverzekering. Er is geen leeftijdsgrens. Registreren hoeft niet. De verzekering geldt alleen als een andere maatschappij de schade niet dekt. Informeer bij je gemeente en bij de gemeente waarin je mantelzorg verleent, hoe het bij jou zit.

Bron: VNG Vrijwilligerspolis.

Welke hulp biedt het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)?

Degene voor wie je zorgt kan in het kader van de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) in aanmerking komen voor zorg. Deze hulp wordt geïndiceerd door het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Het CIZ kan op grond van de AWBZ een indicatie afgeven voor:

- persoonlijke verzorging
- verpleging
- behandeling
- verblijf

Hoe gaat het in zijn werk? Het CIZ stelt via een indicatiegesprek vast of er hulp nodig is, voor hoe lang en om welke hulp het gaat. Het is belangrijk dat de taken van jou als mantelzorger hierbij ook worden betrokken. Je kunt zelf aangeven welke zorgtaken overgenomen moeten worden als je het zelf niet kan doen. Geef duidelijk aan waar je grenzen liggen zodat je in de toekomst niet overbelast raakt.

Tips



- Vul vooraf de [checklist](#) van onderwerpen in die tijdens het gesprek aan bod komen (taken, overbelasting, jouw werk-opleiding en jouw eventuele gezin).
- Bereid je goed voor op het indicatiegesprek.
- Vraag om ondersteuning vanuit de patiëntenvereniging of Steunpunt Mantelzorg

Lees meer tips op mezzo.nl

Gratis meereizen

Als degene voor wie je zorgt door een handicap niet zelfstandig met het openbaar vervoer kan reizen, kan hij/zij een gratis OV-begeleiderskaart bij de NS aanvragen. Dan reis jij als mantelzorger gratis met hem/haar mee. De OV-begeleiderskaart is geldig in treinen, metro's, trams, bussen en Regio-taxi's. Lees meer over de OV-begeleiderskaart op ns.nl



Zorgtaken delen



65% van de mantelzorgers verleent de zorg samen met anderen.

Bron: Enquête Mantelzorg (en dementie) PGGM 2013, ingevuld door 7750 PGGM-leden

Je vindt het vaak vanzelfsprekend; zorgen voor een familielid, vriend of buurman/vrouw. Toch kan het zwaar zijn of eenzaam voelen als er constant een beroep op je wordt gedaan. Daarom is het belangrijk om er niet alleen voor te staan. Bovendien ben je dan minder kwetsbaar. Want wat als jezelf een keer ziek bent? Deel daarom je zorgtaken met anderen. Dan blijft de relatie met degene voor wie je zorgt beter en kun je ook bijtanken op de moment dat je even 'vrij' hebt.

Hoe kan iemand mijn taak van mantelzorg (tijdelijk) overnemen?

Durf de zorg te delen en laat het (deels) door anderen overnemen. Bijvoorbeeld door vrijwilligers of door professionals.

Tips

- Creëer een netwerk (familie, vrienden, kennissen en vrijwilligers) Maak gebruik van [vrijwilligersorganisaties](#): de vriendendienst, buddyzorg of vrijwillige thuishulp of 'handen in huis'. Of de georganiseerde burenhulp.
- Maak een maandschema
- Schakel een Steunpunt Mantelzorg in
- Besteed regeltaken uit aan een [mantelzorgmakelaar](#)
- Verdiep je in verlofregelingen
- Ga in gesprek met je manager om je taak als mantelzorg te combineren met je werk
- Maak gebruik van vervangende zorg ([respijtzorg](#)) en plan vrije tijd/vakantie
- Plan tijd in voor eigen hobby's, vrienden en gezinsleden

Ben ik misschien overbelast?

Als je twijfelt aan je draagkracht, dan ben je waarschijnlijk te zwaar belast. Twijfel is een belangrijk signaal, dat je beter niet kunt negeren. Hetzelfde geldt voor lichamelijke signalen. Ben je vaak verkouden, griepig of vermoeid? Pas dan op voor stressklachten als verhoogde prikkelbaarheid, cynisme en verminderde zin om met anderen om te gaan. Grijp tijdig in en doe de gratis stresstest op psychischegezondheid.nl/stresstest.

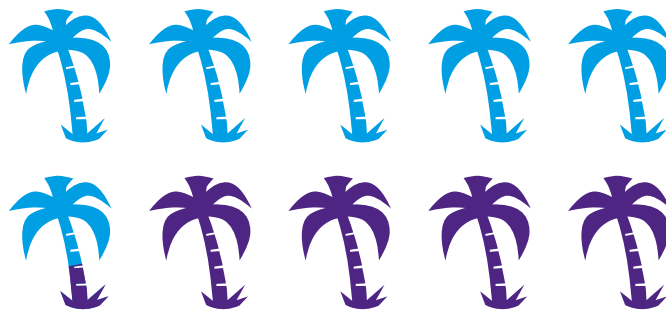
Vraag en aanbod op WeHelpen.nl

PGGM heeft met andere partijen [WeHelpen.nl](#) opgezet. Op dit platform komen vraag en aanbod van mantelzorg samen, zodat beter op de zorgbehoefte kan worden ingespeeld. Het is een marktplaats met slimme functies voor het vinden en verbinden, organiseren en delen van hulp, aangevuld met gerichte informatie aan hulpverleners en hulpbehoevenden.

De hulp wordt beloond met credits. Credits zijn punten die je kunt gebruiken voor jezelf, die je aan een ander kunt geven, soms in kunt ruilen bij speciale acties of kunt doneren aan het WeHelpen-fonds.



Vrije tijd



43% van de mantelzorgers biedt 1 tot 2 keer per week zorg.

Bron: Enquête Mantelzorg (en dementie) PGGM 2013, ingevuld door 7750 PGGM-leden

Als je een dag vrij wilt zijn of met vakantie gaat, kun je nieuwe energie opdoen. Zo houd je je mantelzorgtaak langer vol. Je taak moet dan wel worden overgenomen. Hoe organiseer je dat je vrij kunt zijn?

Wie vervangt mij als ik een vrije dag heb of met vakantie ga?

Als je voor een ander zorgt, betekent het dat je 'eigen tijd' moet organiseren en de zorg moet worden overgenomen. Dat kan met vervangende zorg, oftewel respijtzorg. Iemand bij wie de zorg in goede handen is, neemt jouw taak tijdelijk over zodat jij met een gerust hart weg kan.

Respijtzorg kan logeeropvang, dagopvang of vervangende zorg thuis zijn. Zo houd jij het langer vol en kun je op je vrije dag(deel) in de week of tijdens een vakantie nieuwe energie opdoen.

Maak gebruik van deze mogelijkheden zodat je niet overbelast raakt. En maak ook tijd voor andere gezinsleden, vrienden, werk en/of hobby's. Kijk voor de mogelijkheden op respijtwijzer.nl

Hoe kan ik vakantie vieren met of zonder degene die ik verzorg?

Even lekker samen vakantie vieren, tot rust komen terwijl de verzorging is geregeld. Er zijn verschillende ontspanningsarrangementen voor mantelzorgers die de mogelijkheid bieden om even op adem te komen. Dat kan met het Mantelzorgarrangement. Dan doorbreek je voor een paar dagen de mantelzorgrelatie, is er speciale verpleegkundige hulp en kunnen jullie samen genieten en ontspannen. Er zijn ook andere mogelijkheden: georganiseerde bootreizen voor bedlegerige mensen, reizen met verpleegkundige begeleiding voor mensen met behoefte aan zorg, speciale hotels of een aangepaste stacaravan. Sommige vakanties zijn alleen bedoeld voor zieke en gehandicapte mensen. Dit biedt je als mantelzorger thuis wat tijd voor jezelf.

Tip



Een Mantelzorgarrangement wordt bij de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed. Informeer hiernaar bij jouw eigen zorgverzekeraar.



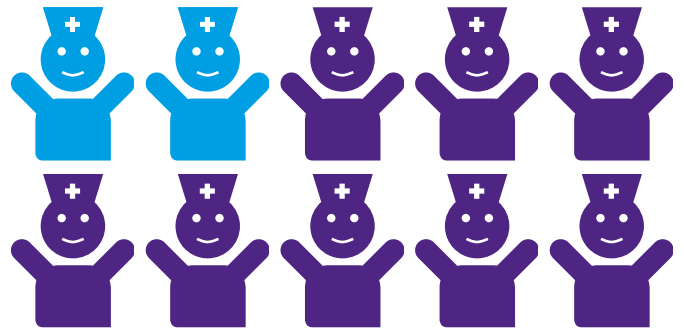
34%

van de mantelzorgers verleent meer dan 8 jaar mantelzorg.

Bron: Enquête Mantelzorg (en dementie) PGGM 2013, ingevuld door 7750 PGGM-leden



Werken



80%

van de PGGM leden die mantelzorg verlenen combineert hun mantelzorgtaak met een baan in zorg en welzijn.

Bron: Enquête Mantelzorg (en dementie) PGGM 2013, ingevuld door 7750 PGGM-leden

Mantelzorg combineren met je werk is niet altijd makkelijk. Het vergt een goede planning. Bijna 4 op de 10 mantelzorgers werkt 25 uur per week of meer. En dat is zwaar zegt 25% van de PGGM-leden in de ledenenquête. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je ook tijdens kantooruren naar instanties moet bellen en dat je je bezwaard voelt, terwijl je op het werk volledig wil meedoen en collega's niet lastig wil vallen met zorgtaken van thuis. Opvallend is dat maar liefst 25% van de mantelzorgers met een baan op het werk niet over deze extra taak in de privésfeer vertelt.

Hoe kan ik werk en mantelzorg combineren?

- Inventariseer hoeveel tijd je besteedt aan mantelzorg.
- Ga na of je in balans bent. Doe de [Mantelzorgtest](#) en kom erachter wat de mantelzorgsituatie precies van je verlangt.
- Wees open naar collega's en bespreek je mantelzorgtaak zodat er begrip ontstaat.
- Ga in gesprek met je leidinggevende en bedenk van te voren wat je wilt bereiken en bespreken.
- Bekijk de tips voor een gesprek met je leidinggevende op werkenmantelzorg.nl
- Zoek samen met je leidinggevende naar oplossingen op maat; aanpassing van werktijden, meer thuiswerken, overuren sparen voor onverwachte zorgsituaties of maak afspraken om bijvoorbeeld op het werk te kunnen bellen
- Maak eventueel gebruik van de verschillende verlofregelingen
- Meer tips, informatie en ervaringen van werkende mantelzorgers en werkgevers vind je op werkenmantelzorg.nl

Welke verlofregelingen zijn er?

Er zijn verschillende verlofregelingen waar je als werknemer gebruik van kan maken. Uiteraard in goed overleg met je werkgever. Ga in je CAO na welke verlofregelingen er voor jou gelden of ga het na bij de Afdeling Personeelszaken/HRM.

Bekijk hier de mogelijkheden.

- [Calamiteitenverlof](#)
- [Kortdurend zorgverlof](#)
- [Langdurend zorgverlof](#)
- [Levensloopregeling](#)



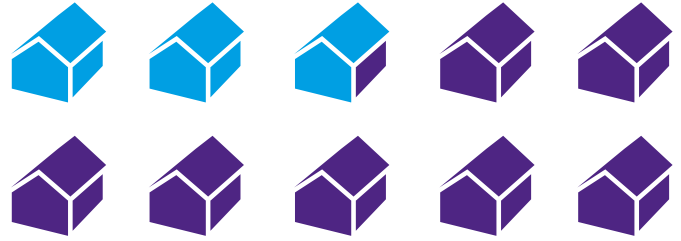
45%

van de mantelzorgers informeert de leidinggevende niet over zijn/haar mantelzorgtaak.

Bron: Enquête Mantelzorg (en dementie) PGGM 2013, ingevuld door 7750 PGGM-leden



Wonen



73% van de mantelzorgers verleent praktische ondersteuning.

Bron: Enquête Mantelzorg (en dementie) PGGM 2013, ingevuld door 7750 PGGM-leden

Als de zorg intensiever wordt, kun je overwegen om dichterbij elkaar te gaan wonen of bij elkaar in te wonen. Dat scheelt reistijd en reiskosten. Het is belangrijk om goed af te wegen wie er het beste kan verhuizen. En in welke vorm je gaat samenwonen en wat de eventuele financiële consequenties zijn. Er zijn verschillende mogelijkheden om samen een huishouden te vormen.

Welke afweging moet ik maken als we bij elkaar gaan wonen?

- Woont degene voor wie je zorgt al in een aangepaste woning?
- Is de gene voor wie je zorgt gebonden aan de huidige woonomgeving door (gezondheids)voorzieningen of sociale contacten?
- Ben jezelf gebonden aan je huidige woonplaats bijvoorbeeld omdat je kinderen daar naar school gaan of door je werk?
- Hoe lang verwacht je bij elkaar in te gaan wonen?
- Wat biedt jouw woning of de woning van degene voor wie je zorgt op het gebied van ruimte en woongenot?
- Wonen er nog anderen in de omgeving die mantelzorg (kunnen) geven?

Tip



De gemeente kan mantelzorgers voorrang geven bij het toewijzen van een huurwoning. Informeer hiernaar bij het Wmo-loket of bij de instantie voor woningtoewijzing.

Let op!

Als je meer zorg gaat geven, is er een grote kans dat je zelf ook zwaarder wordt belast. En minder vrije tijd hebt. Schakel anderen in om de zorg af en toe over te nemen.

Wat zijn de financiële consequenties van inwonen?

Als je bij elkaar in huis gaat wonen, dan vorm je samen een huishouden. Dat kan financiële consequenties hebben. Ontvangt een van beiden een AOW- of ANW-uitkering of inkomen uit arbeid? Dan heeft dat gevolgen als een van beiden een uitkering krijgt uit de Wet werk en bijstand. Ook de huurtoeslag kan bijvoorbeeld worden verlaagd. [Lees hier meer over de huurtoeslag.](#)

- Veel gemeenten geven geen indicatie voor huishoudelijke hulp wanneer een gezonde volwassen huisgenoot inwoont.
- Ga je inwonen in een huurwoning? Zorg dan dat je je registreert als medehuurder, anders moet je verhuizen als de ander wordt opgenomen of overlijdt.
- Ga je inwonen in een koopwoning? Leg dan bij de notaris vast wat er moet gebeuren als degene die je verzorgt of jijzelf komt te overlijden of moet worden opgenomen.

Als je gaat samenwonen zijn er verschillende manieren om dit te doen.

[Eigen woning verbouwen](#)

[Mantelzorgwoning plaatsen](#)

[Duowoning kopen of huren](#)

Let op!

Voorkom dat je moet meebetalen aan de eigen bijdrage voor de zorg van degene voor wie je zorgt. Dat geldt niet voor ouders en kinderen, maar wel voor broers en zussen. Neem dan geen gezamenlijke bankrekening en zorg voor het betalen van kostgeld. Informeer over de voorwaarden bij het Centraal Administratie Kantoor op cak.nl





Steun en advies



76%

van de mantelzorgers geeft emotionele ondersteuning.

Bron: Enquête Mantelzorg (en dementie) PGGM 2013, ingevuld door 7750 PGGM-leden

Zorgen voor een ander brengt veel emoties met zich mee. Positieve én negatieve emoties die kracht kosten, zoals verdriet, opluchting, boosheid, frustratie en blijdschap. Dat is niet erg. Door er met anderen over te praten kan het helpen hiermee om te gaan. Dit kan met mensen die in een vergelijkbare situatie zitten. Maar ook met vrienden, familieleden of professionele dienstverleners.

Waar vind ik steun en deskundig advies?

Er zijn verschillende partijen die je als mantelzorgers deskundig advies kunnen geven. Mezzo behartigt de belangen van alle mantelzorgers. Daar kun je terecht voor informatie en advies. Ook kun je contact leggen met andere mantelzorgers.

Mantelzorglijn van Mezzo

Heb je vragen, behoefte aan ondersteuning, of wil je je verhaal kwijt? Dan kun je elke werkdag tussen 9.00 en 13.00 uur terecht bij de Mantelzorglijn van Mezzo op telefoonnummer 0900 20 20 496 (€ 0,10 p/m). Of stel je vraag 24 uur per dag online op mantelzorglijn@mezzo.nl

Sociaal Juridische Dienst van Mezzo

Voor gratis advies en informatie over wet- en regelgeving kun je terecht bij de Sociaal Juridische Dienst (SJD) van Mezzo. Heb je een probleem met instanties of wil je geholpen worden om bijvoorbeeld een (klacht)brief of bezwaarschrift te schrijven? Als je lid bent of wordt van Mezzo krijg je praktische ondersteuning. Kijk voor meer informatie op mezzo.nl

Steunpunt Mantelzorg

Overal in het land zijn er lokale en regionale Steunpunten Mantelzorg. Zij ondersteunen je bij je zorgtaken en geven informatie, advies en praktische steun bij jou in de buurt. Bijvoorbeeld om te bemiddelen bij een vraag voor Vrijwillige Thuishulp, contact met lotgenoten, bijeenkomsten bijwonen of cursussen doen. Kijk voor meer informatie over de Steunpunten Mantelzorg op mezzo.nl

Juridisch loket

Voor juridische vragen kun je terecht bij het Juridisch Loket. Kijk op juridischloket.nl

Mantelzorgmakelaar

Als je als mantelzorgers zwaar belast bent en regeltaken wilt uitbesteden, kun je dit doen bij de mantelzorgmakelaar. Een lokale mantelzorgmakelaar kent de sociale kaart (maatschappelijke organisaties op het gebied van zorg, welzijn, onderwijs, geloof & religie, sport, cultuur, jeugd & jongeren, ouderen) van je omgeving goed en kan je sneller met de juiste organisatie in contact brengen. Ook als je vastloopt op je werk door de belasting van het mantelzorgen. Een mantelzorgmakelaar kan dan bemiddelend optreden tussen jou en je werkgever.

Veel aanvullende zorgverzekeringen en diverse gemeenten vergoeden de kosten van de mantelzorgmakelaar. Kijk voor de gecertificeerde mantelzorgmakelaars op bmzm.nl

Expertisecentrum Mantelzorg

Het Expertisecentrum Mantelzorg is een samenwerkingsverband van de kennisinstututen MOVISIE en Vilans. Met informatieve factsheet, handzame producten en inspirerende filmpjes geeft het Expertisecentrum Mantelzorg bekendheid aan de taken en rollen van mantelzorgers, stimuleren de samenwerking met beroepskrachten en dragen bij aan de verbetering van mantelzorgondersteuning. Kijk op voor meer informatie op expertisecentrummantelzorg.nl

Werk&Mantelzorg

Werk&Mantelzorg werkt samen met werkgevers, overheid, gemeenten, belangenorganisaties en werkende mantelzorgers. Werk&Mantelzorg biedt naast informatie en advies ook concrete tools aan, zoals onder andere plan van aanpak, checklist, thermometer en onderzoek, om met het thema aan de slag te gaan. Bekijk de tools op werkenmantelzorg.nl

Familievertrouwenspersoon

Een familievertrouwenspersoon ondersteunt familieleden en naasten van cliënten in de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ). Lees meer over de familievertrouwenspersoon op lsfvp.nl

Patiëntenorganisaties

Er zijn meer dan honderd patiëntenorganisaties. Via de website van de patiëntenorganisatie kun je specifieke vragen stellen. Wil je weten welke patiëntenorganisaties er zijn? Kijk dan voor het overzicht op zorgkaartnederland.nl/patientenorganisatie

Huisarts en anderen

Je kunt ook terecht bij je huisarts, maatschappelijk werk, Bureau jeugdzorg, het Wmo-loket van je gemeente, een ouderenadviseur of een psycholoog (bijvoorbeeld via een doorverwijzing van je huisarts).

Vilans

Werk je in zorg en welzijn? Dan is er grote kans dat je te maken hebt met mantelzorgers. Vilans is hét kenniscentrum voor langdurende zorg. Bekijk bijvoorbeeld de tip: [Hoe zorgt u dat mantelzorgers het volhouden?](#) Of gebruik de [Toolkit Familieparticipatie](#).

Korrelatie

Korrelatie is de hulplijn voor mensen met psychische en psychosociale problemen. Psychologen en maatschappelijk werkers luisteren naar je verhaal en kunnen je adviseren. Waar nodig zullen ze je doorverwijzen naar betrouwbare, gespecialiseerde instanties en websites. Bel Korrelatie op werkdagen van 9.00-18.00 uur op telefoonnummer 0900-1450 (€ 0,15 p/m) of kijk voor meer informatie op korrelatie.nl

OuderenOmbudsman

De OuderenOmbudsman wijst je de weg bij vragen over onder andere zorg, financiën, mobiliteit, wonen en familie-zaken. Bel op werkdagen van 9.00-17.00 telefoonnummer 0900- 608 01 00 (€ 0,02 p/m). Kijk voor meer informatie op ouderenfonds.nl/ouderenombudsman

ANBO Advieslijn

Bij de ANBO Advieslijn kunnen leden terecht met vragen op het gebied van inkomen, gezondheid, wonen en mobiliteit en participatie. Op werkdagen van 9.00 tot 15.00 uur op telefoonnummer (0348) 46 66 88. Kijk voor meer informatie op anbo.nl.

Hulplijn voor mensen zonder psychische ziekte

Bij de hulplijn kunnen familie, collega's of vrienden van personen die aan een psychische aandoening lijden, vragen stellen over hoe zij het beste met deze situatie kunnen omgaan. Kijk voor meer informatie op de hulplijn-voormensenzonderpsychischeziekte.nl of bel van dinsdag t/m zaterdag van 11:00 - 14:00 uur en 18:00 - 21:00 uur telefoonnummer 0900-0727.

www.pggm.nl/Forum/mantelzorg

Wil je je ervaring delen of tips krijgen over mantelzorg? Praat dan mee op het [forum](#) van PGGM. Hier kun je ook de 'brochure mantelzorg in de beleving van PGGM-leden' en 'brochure mantelzorg en dementie in de beleving van PGGM-leden' downloaden.

www.pggm.nl/dementie

Wil je meer informatie over dementie en mantelzorg? Kijk dan op pggm.nl/dementie.

www.mantelzorgchat.nl

Via [deze website](#) kun je chatten met andere mantelzorgers en met professionele mantelzorgondersteuners. Je moet je wel eerst aanmelden.



Altijd De Sterkste Thuis

C. Van Dullemen

Een openhartig boek over het opgroeien met een zieke ouder en de gevolgen voor het verdere leven. Geschreven door een dochter met een moeder met MS.

Portretten van mantelzorgers

Ada de Boer & S. Kooiker

Aan de hand van verhalen van mantelzorgers komt de verschillende type aan bod; van aanpakker, de boze helper tot het type bij wie het zorgen in het bloed zit. Met interessante verschillen tussen mannen en vrouwen.

Kind als geen ander

Jet Isarin

Aan het woord komen moeders van verstandelijk gehandicapte kinderen, met al hun tegenstrijdige gevoelens tussen liefde en afwijzing.

Het zwijgen van Maria Zachea

Judith Koelemeijer

Twaalf broers en zussen verzorgen hun oude moeder die sinds ze een hersenbloeding heeft gehad, zwijgt. Wat weten ze eigenlijk van elkaar en hoe kijken ze terug op hun jeugd?

Ik blijf thuis!

Stella Braam

Een aangrijpend verhaal over de strijd van een dochter om haar moeder thuis te houden en het gevecht met hogere instanties en het 'instellingsdenken'.

Vingerafdruk van verdriet

Manu Keirse

Voor iedereen die rouwt en mensen in hun omgeving kan dit boek helpen bij verwarrende gevoelens die gepaard gaan met het rouwproces.

Verkrijgbaar in de boekhandel of online te bestellen.

Pee en ik. Elke dag een topdag...

Dirma van Toorn

Korte verhalen over het dagelijks leven van een jonge vrouw met de ziekte van Parkinson. Luchtig verteld met een knipoog naar het leven.

De engel en de blindeman

Mr. J. van der Hoeven

Behalve een boek over een gehandicapte, opgroeiende jongen, komen ook de veranderingen in het gezin en diepgaande problemen bij de ouders aan bod.

Ach, Laukie

Daniëlle Kraft

Over het leven van en met haar achtjarige dochter Laura, een meisje met een autistische stoornis. Laura is verstandelijke gehandicapt en heeft een taal- en spraakstoornis. Geen zielig relaas, maar een speurtocht in het circuit en in het gezin leren omgaan met Laura.

2e hands online verkrijgbaar of in de boekhandel of bibliotheek.



Je leven na mantelzorg



56% van de mantelzorgers biedt hulp aan (schoon-)vader of moeder

Bron: Enquête Mantelzorg (en dementie) PGGM 2013, ingevuld door 7750 PGGM-leden

Als je een tijd mantelzorg verleent, rek je steeds meer je grenzen op. Het wordt meestal zwaarder omdat degene voor wie je zorgt steeds meer achteruit gaat. Op den duur kan degene voor wie je zorgt niet meer zelfstandig wonen en verhuist bijvoorbeeld naar een verpleegtehuis of komt te overlijden.

Hoe richt ik mijn leven in na een intensieve mantelzorgperiode?

Vooral de stilte na een intensieve mantelzorgperiode is vaak confronterend. Er is geen contact meer met de zorgverleners die een periode betrokken waren. Is degene voor wie je zorgt overleden? Dan zal je het overlijden van degene die je een intensieve lange of korte periode hebt verzorgd moeten verwerken. In rouwen zitten verschillende fases. Van boosheid, verdriet tot acceptatie.

Tips

- Praat over het gemis met vrienden en familie
- Maak afspraken in de ochtend om jezelf te motiveren de dag te beginnen.
- Neem een huisdier, met een hond moet je minstens drie keer per dag wandelen.
- Word vrijwilliger en help anderen met jouw ervaring als mantelzorger.
- Kies voor je hobby's in een sociale omgeving, zodat je anderen ontmoet.
- Verzet je zinnen door te bewegen, dan maak je endorfine aan en voel je je beter.