

# minters mantelzorg

DIENSTVERLENERS IN WELZIJN

NEEM  
GRATIS  
MEE!

# MANTELZORG IS GEEN KEUZE, HET KAN IEDEREEN OVERKOMEN.



# Wat leest u in dit magazine?



## 4 Voorstellen team mantelzorg

Leer ons hele team kennen

## 7 Volhouden

Een gedicht van Marleen Opschoor

## 8 Campagne werk en mantelzorg

Mantelzorg is hier – praat erover

## 10 Professional aan het woord

Interview met Machteld Louwaard

## 12 Cursussen en activiteiten

Overzicht van bijeenkomsten in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam

## 13 Kort en goed

Handig om te weten

## 14 Mantelzorg aan het woord

Interview met Marian

## 16 Gastles jonge mantelzorg

Interactieve les over mantelzorg

## 17 Zelfzorg test

Ben jij in balans?

## 18 NIRZ

Het Netwerk Informele- en Respijtzorg



## Colofon

Dit magazine is een uitgave van Minters Mantelzorg. We delen de inhoud graag met u, maar als u het voor commerciële en openbare doeleinden wilt gebruiken, vraag dan eerst toestemming.

© 2023 Minters Mantelzorg

**Team**  
Minters Mantelzorg

**Fotografie**  
Unienk fotografie, tenzij anders aangegeven

**Vormgeving en realisatie**  
Twin Media BV

**Eindredactie**  
Mies Hemmes

**Minters Mantelzorg**  
010 435 10 22  
info@mintersmantelzorg.nl

 **Wij horen graag van u.**

**minters**  
DIENSTVERLENERS IN WELZIJN  
**mantelzorg**

**Bezoekadres**  
Burgemeester Van Lierplein 51  
3134 ZB Vlaardingen

**Of kijk op**  
www.mintersmantelzorg.nl



## Minters Mantelzorg

Kenniscentrum  
voor mantelzorgers  
én professionals

Om mantelzorgers in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam te ondersteunen, hebben wij deskundige mantelzorgadviseurs en goede contacten met wijkteams, organisaties voor (respijt)zorg en huisartsen. Op de foto hiernaast ziet u van links naar rechts: Linda Verhage (projectleider mantelzorg), Antoinette Eilering (mantelzorgadviseur Vlaardingen), Mies Hemmes (mantelzorgadviseur Schiedam), Irma de Vos (administratief medewerkster), Ymke Goedhart (mantelzorgadviseur Maassluis), Sandra Mauwer (mantelzorgadviseur Vlaardingen), Mariette Molleja (administratief medewerkster), Paula Bakker (mantelzorgadviseur Schiedam)

Niet op de foto:  
Debora Pinas (trainer jonge mantelzorg)

Neem contact met ons op als u denkt dat wij iets voor u kunnen betekenen.

### Vriendelijk verzoek

Staat u bij ons ingeschreven en maakt u gebruik van e-mail? Dan verzoeken wij u vriendelijk uw e-mailadres aan ons door te geven wanneer dat gewijzigd is: [info@mintersmantelzorg.nl](mailto:info@mintersmantelzorg.nl)

# Welkom

WIJ ZORGEN  
VOOR ELKAAR



## Beste lezers,

**A**fgelopen jaar hebben wij een aantal nieuwe collega's mogen verwelkomen in het team mantelzorg! Dit is ook de reden waarom wij ons allemaal nog even kort zullen voorstellen in dit magazine. Nieuwe collega's brachten nieuwe energie en beweging mee. Dit heeft mede mogelijk gemaakt dat we aan de slag konden met het thema werk en mantelzorg en de campagne 'Mantelzorg is hier' kunnen opstarten. De campagne is er om bewustwording van mantelzorgers op de werkvloer te creëren en het gesprek over mantelzorg in combinatie met werk tussen werkgever en medewerker te bevorderen. Er is een grote groep mantelzorgers die de rol van mantelzorg moet combineren met zijn/haar werk. Hoe doe je dit? Wat vraagt dit van jou? En wat mag je verwachten van een werkgever? In dit nummer daarom extra aandacht voor dit thema

Hoe blijf je goed voor jezelf zorgen naast de zorg voor de ander? Zelfzorg blijft als mantelzorg altijd een punt van aandacht. We zorgen

voor de ander en vaak vergeten we onszelf. En dit is minstens zo belangrijk. Dit jaar staan er weer verschillende cursussen gepland waarover je meer kunt lezen op pagina 15. Om goed voor jezelf te zorgen is het ook belangrijk jezelf zo nu en dan een ontspannende activiteit te gunnen of tijd te nemen voor die hobby of sport. Van 4 t/m 12 november is het de Week van de mantelzorg' en bieden we weer mooie activiteiten en workshops aan voor Mantelzorgers uit Maassluis en Vlaardingen. Kijk op de achterkant van dit magazine voor een overzicht van deze activiteiten.

Heb je vragen of behoefte om je verhaal kwijt te kunnen? Neem dan gerust contact op met onze afdeling. Dit kan per mail [info@mintersmantelzorg.nl](mailto:info@mintersmantelzorg.nl) of telefonisch via 010-4351022.

*We hopen dat dit magazine met plezier leest!*

Groet namens Team Mantelzorg



### Even voorstellen



SANDRA

#### Mantelzorgadviseur Vlaardingen

Mijn naam is Sandra Mauwer en ik maak sinds 1 maart jl. deel uit van het mooie team Mantelzorg in de functie van mantelzorgadviseur, met name voor de gemeente Vlaardingen. Ik ben dankbaar dat ik samen met mijn collega's klaar kan staan voor mantelzorgers in de regio om hen te informeren, adviseren en te ondersteunen naar behoefte, met als doel draaglast te verlichten, draagkracht te versterken en overbelasting te voorkomen.

**T**evens ben ik voorzitter van het Netwerk Informele- en Respijtzorg (NIRZ), waarin verschillende organisaties elkaar ontmoeten en samen willen werken om de zorg en ondersteuning aan thuiswonende mensen die ziek zijn of een beperking hebben én hun mantelzorgers zo soepel mogelijk te laten verlopen. Verderop in dit magazine kunt u meer lezen over het NIRZ-netwerk.

Zelf ben ik ook mantelzorger van mijn jongere zus die een ernstige meervoudige beperking heeft. Ik ben haar wettelijk

vertegenwoordiger en bewindvoerder en sta in nauw contact met de begeleiders van de zorginstelling waar zij woont. Dit verklaart waarom ik (in de jaren 80) de studie orthopedagogiek heb gedaan met als specialisatie 'mensen met een verstandelijke beperking' en dit beroep ook verschillende jaren heb beoefend. Hierna ben ik een andere weg in geslagen en kreeg een functie als coördinator in de terminale zorg. 'Voor alles is een tijd' en mijn hart voor mensen brengt mij nu hier.

### Even voorstellen



PAULA

#### Mantelzorgadviseur Schiedam

Mijn naam is Paula Bakker en ben sinds 1 mei jl. begonnen als Mantelzorgadviseur voor de gemeente Schiedam. Ook ga ik mij bezig houden met de campagne "Mantelzorg is hier"; met deze campagne willen we bij organisaties de bewustwording en de bespreekbaarheid van de combinatie werk en mantelzorg binnen hun eigen organisatie stimuleren.

Ik heb ruim 15 jaar als HR adviseur gewerkt, waarvan de laatste vijf jaren in de ouderenzorg. Ik wilde mij meer

inzetten voor mens en maatschappij, en kwam met die wens bij Minters Mantelzorg terecht. Een mooie kans om bij te dragen aan de ondersteuning voor mantelzorgers in Schiedam, Maassluis en Vlaardingen.

### Even voorstellen



MIES

#### Mantelzorgadviseur Schiedam

Mijn naam is Mies Hemmes en ik werk sinds september 2022 bij team Minters Mantelzorg als mantelzorgadviseur Schiedam en trainer. Voordat ik bij mantelzorg kwam was ik opbouwwerker/jongerenwerker bij Minters. Hier heb ik veel geleerd over de mens in het hedendaagse leven, en wat er allemaal niet achter de schermen gebeurt. Door deze ervaringen koos ik ervoor om me meer te richten op mensen thuis, in plaats van op straat.

Ik heb altijd een passie gehad voor het helpen van mensen die niet altijd als eerste in beeld komen. Waar ik op school nog dacht dat dit daklozen en sekswerkers zouden zijn, ben ik langzaam gegroeid in de wereld van mantelzorg. Het is ontzettend belangrijk, en ik voel me heel dankbaar dat mijn team en ik de kans hebben

om al deze mensen te helpen waar nodig. Het geven van trainingen vind ik heel leuk, aangezien je dan echt in een proces de groei van de mensen meemaakt. Zo geef ik de training Rots & Water, en zal ik in het najaar mijn eerste Bikkellab doen, voor jonge mantelzorgers.

Buiten werk om doe ik vrijwilligerswerk bij de YMCA waar ik ook deelneem in de stuurgroep. Hier verzorg ik kampen voor vluchtelingen en jonge mantelzorgers. Ik houd van buiten zijn, en als ik daarbij ook kinderen en jongeren de week van hun leven kan geven, is dit alleen maar leuker.

## Even voorstellen



MARIETTE

**Administratief medewerkster**

Mijn naam is Mariette Molleja en sinds 2019 werkzaam bij Minters en beman ik 2 dagen per week de receptie. Daarnaast werk ik als vrijwilliger bij De Burenbemiddelaar in Vlaardingen en Maassluis.

Per 1 Juni ben ik, naast mijn receptiewerk, onderdeel van het team Mantelzorg en ondersteun ik het team

met administratieve werkzaamheden. Daarnaast kunt u mij ook tegenkomen bij de activiteiten die aangeboden worden. Het is heel leuk om onderdeel te zijn van zo'n leuk team!

## Even voorstellen



ANTOINETTE

**Mantelzorgadviseur Vlaardingen**

Mijn naam is Antoinette Eilering. Sinds 20 jaar ben ik werkzaam als mantelzorgadviseur in de regio Maassluis, Vlaardingen en Schiedam. Ik ben dankbaar dat ik samen met mijn collega's klaar kan staan voor mantelzorgers in de regio om hen te informeren, te adviseren en te ondersteunen naar behoefte.

Zelf ben ik ook mantelzorg geweest voor mijn beide ouders. Dit heb ik met veel liefde en zorg gedaan. Als geen ander weet ik hoe belangrijk het is om naast het zorgen voor je naaste(n) er ook aandacht en tijd nodig is voor de mantelzorg zelf om zo een goede balans te hebben met elkaar. Naast mantelzorgadviseur ben ik moeder van nu drie volwassen kinderen en trotse oma van drie kleinkinderen.

## Even voorstellen



DEBORA

**Trainer jonge mantelzorgers**

Mijn naam is Debora Pinas en ik ben trainer van de Jonge Mantelzorgers bij Minters. Ik geef met name de Bikkellab cursus, maar daarnaast geven wij ook Doel & Praatgroep.

Ik ben al ruim 20 jaar werkzaam bij Minters. Voorheen als gezinsspecialist op basisscholen en sinds 2 jaar als coördinator binnen Minters. Ik heb altijd trainingen gegeven, maar sinds 2019 speciaal aan Jonge Mantelzorgers. Het is ontzettend mooi om te zien hoe de Jonge Mantelzorgers herkenning vinden bij elkaar, het gevoel van 'Ik ben niet de enige'. Dat ze een plek hebben waar ze kunnen praten over hun thuissituatie, maar ook compleet zichzelf kunnen zijn. Een plek waar ze leren en horen hoe ze hun grenzen goed kunnen aangeven en bewaken, waardoor ze sterker uit de cursus komen. Kortom het is een genot om deze kinderen te werken.

### Even voorstellen



LINDA

**Projectleider Mantelzorg MVS**

Mijn naam is Linda Verhage en ik werk alweer een tijdje als projectleider, trainer en jonge mantelzorg adviseur binnen het team Mantelzorg

Ik heb het erg naar mijn zin en spreek graag jullie om te horen waar de behoeftes liggen en kijken naar wat er eventueel mogelijk is om op te zetten. Ik ben al lang werkzaam binnen de hulpverlening( op school/ in gezinnen/ op groepen) en hier heb ik veel gezien binnen de gezinnen rondom het zorgen voor een naaste(n). Zelf ben ik ook mantelzorger geweest voor mijn beide ouders. Dit heb ik met veel liefde en zorg gedaan. Ik weet dan ook hoe belangrijk het is om naast het zorgen voor je naaste(n) er ook aandacht en tijd nodig is voor de mantelzorger zelf om zo een goede balans te hebben met elkaar. Nog meer weetjes over mij zijn dat ik 46 jaar oud ben en een zoon van 11 jaar oud heb waar ik veel mee onderneem. Ik ben veel buiten te vinden en anders kruip ik heerlijk weg in een boek met een bakje koffie. Sporten is voor mij een belangrijk

onderdeel om goed voor mezelf te zorgen. Ik hoop jullie veel te zien en te spreken zodat we mooie projecten uit kunnen zetten.

### Even voorstellen



YMKE

**Mantelzorgadviseur Maassluis**

Mijn naam is Ymke Goedhart en sinds juni 2022 ben ik werkzaam als mantelzorgadviseur. In het afgelopen jaar heb ik veel mantelzorgers mogen ontmoeten en hen mogen ondersteunen. Ik ben voornamelijk werkzaam in Maassluis.

**N**a mijn studie ben ik begonnen met werken in de ouderenzorg en heb ook jaren gewerkt in de zorg/ begeleiding voor mensen met een verstandelijke beperking. In die tijd heb ik heel veel mantelzorgers gesproken en gezien hoe lastig het kan zijn om de balans te houden in betrokkenheid bij zorg en alle andere zaken die aandacht vragen in je leven. Nu mag ik vooral meedenken vanuit de rol van de mantelzorger en hen helpen de balans te vinden in de rol als mantelzorger, naast alle andere rollen die een mensen vaak heeft in zijn leven. Een rol waar je vaak niet

voor kiest, maar die wel veel van je kan vragen qua energie en inzet. Voor mij persoonlijk is yoga, buiten zijn, muziek en creativiteit belangrijk voor het behoud van de balans in mijn leven. Ik geniet van een lekkere kop koffie, buiten in de zon en kan enorm genieten van tijd doorbrengen met mijn man en 2 geweldige zoons. Ik ben graag onder de mensen en houd van mooie ontmoetingen. Dankbaar ben ik dus ook voor alle mooie ontmoetingen die ik al gehad in mijn werk en kijk altijd weer uit naar nieuwe ontmoetingen en het geeft voldoening als ik in die ontmoeting ook nog wat extra's kan betekenen door een luisterend oor, advies en ondersteuning.

### Even voorstellen



IRMA

**Administratief medewerkster**

Ik ben Irma de Vos en ik ben vanaf 2017 de administratieve kracht van Minters Mantelzorg. In eerste instantie als uitzendkracht begonnen maar uiteindelijk als vast aangenomen bij deze mooie afdeling! In combinatie met 2 dagen werken bij de receptie van Minters is dit een leuke afwisseling om met dit mooie team te werken! Ik woon samen met mijn man, 2 kinderen en de beestenboel in Rotterdam en ik ben ook mantelzorger voor mijn vader.





# Werk en mantelzorg



Paula Bakker, Mantelzorgadviseur bij Minters Mantelzorg

Minters Mantelzorg is het informatie steunpunt en staat voor iedere mantelzorger klaar in de regio Maassluis, Vlaardingen en Schiedam. Dit jaar start Minters Mantelzorg samen met Stichting Werk&Mantelzorg met een campagne gericht op werkgevers en de werkende mantelzorger. **Machteld Louwaard**, Adviseur Werk en Mantelzorg bij Stichting Werk&Mantelzorg en **Paula Bakker**, Mantelzorgadviseur bij Minters Mantelzorg, vertellen hier meer over.

## Wat doet Stichting Werk&Mantelzorg?

Stichting Werk&Mantelzorg zet zich in voor organisaties die mantelzorgvriendelijk willen werken. Want mantelzorgvriendelijke werkgevers zorgen niet alleen goed voor hun medewerkers, maar bereiden zich ook voor op de toekomst en de veranderende arbeidsmarkt.

## Waarom is deze campagne belangrijk?

Mantelzorg is **geen keuze**, het kan iedereen overkomen. Voor de meeste werkende mantelzorgers zijn zorgtaken thuis prima te combineren met hun baan, maar dat geldt niet voor iedereen. Medewerkers die langdurig werk en mantelzorg combineren lopen meer risico op verminderd functioneren, overbelasting en langdurige uitval.

1 op de 4 medewerkers combineert werk met mantelzorg - zorg voor een familielid, vriend of buur. Naar verwachting neemt het aantal medewerkers dat werk en mantelzorg combineert toe naar 1 op de 2 in 2040. We kunnen er niet meer omheen: de combinatie van werk en zorg is onderdeel van duurzame inzetbaarheid en de privé-werk balans. Of te wel: **“Mantelzorg is hier”**.

## Doel van de campagne?

De campagne heet **“Mantelzorg is hier - praat erover”**.

Gezien de verwachte toename van werkende mantelzorgers is het belangrijk dat er binnen bedrijven en organisaties **bewustzijn** is van deze trend en dat werkgevers en medewerkers met elkaar het **gesprek** aan gaan over



de combinatie werk en mantelzorg; **(h)erkenning** van de situatie van de werkende mantelzorg en een luisterend oor is vaak al genoeg. Soms vraagt de situatie van de medewerker om maatwerk om tot een passende oplossing te komen. Door met elkaar in gesprek te blijven en in de organisatie aandacht te hebben voor zorgtaken bij medewerker, wordt de werkende mantelzorg minder kwetsbaar voor uitval en heeft dat een positief effect op zowel medewerker als werkgever.

## Hoe ziet de campagne eruit?

We zijn nu druk met de voorbereidingen bezig en met het benaderen van organisaties met de vraag of zij deel willen nemen aan de campagne. We besteden aandacht hieraan op Social Media en we organiseren (online) bijeenkomsten. Na de zomer willen we de campagne aftrappen bij één organisatie en hierbij gemeentes en relaties uitnodigen aanwezig te zijn.

Om de campagne beeld te geven staat er bij werkgevers die meedoen grote en kleine kubussen. Op de kubus zijn twee foto's van werkende mantelzorgers met een QR code naar hun persoonlijk verhaal en twee 'lege' portretten met QR-code naar tips en tools voor werkgevers en medewerkers.

De foto's en de lege gezichten op de kubussen **geven mantelzorg een gezicht**. De grote kubussen kunnen op een centrale plek in de organisatie en de kleine kubussen kunnen onder andere op werkplekken en in vergaderruimtes geplaatst worden. Zo is het overal zichtbaar in de organisatie en nodigt het uit om te praten over mantelzorg op werk. Wat zo belangrijk is!



**'Kijk voor meer informatie over de campagne op [www.minters-mantelzorg.nl/werk](http://www.minters-mantelzorg.nl/werk)'**



Machteld Louwaard, Adviseur Werk en Mantelzorg bij Stichting Werk&Mantelzorg

# Maak mantelzorg bespreekbaar op het werk



In gesprek met **Machteld Louwaard**, die werkzaam is als adviseur bij de landelijke stichting Werk & Mantelzorg. Machteld is een werkende mantelzorger én een adviseur voor werkgevers op het gebied van mantelzorg; een ervaringsdeskundige die zich inzet om meer bewustwording over werk en mantelzorg te creëren bij werkgevers, zodat werkgevers en medewerkers hierover in gesprek gaan en, waar nodig, tot maatwerkoplossingen komen. Want het is zo ontzettend belangrijk dat een (werkende) mantelzorger zijn/haar balans houdt - voor zowel de mantelzorger als de werkgever.

Foto's: Stichting Werk&Mantelzorg

## Wie bent u?/ even voorstellen

Mijn naam is Machteld Louwaard, 50 jaar, getrouwd en moeder van drie kinderen.

## Wat is uw achtergrond en hoe bent u terecht gekomen bij stichting werk en mantelzorg?

Mijn achtergrond ligt op het vlak van HR, verzuimbegeleiding en coaching. Toen ik voor de eerste keer moeder werd, bleek onze zoon het syndroom van down te hebben. De eerste jaren was hij vaak ziek en zijn ontwikkeling ging niet vanzelf. Dat was een hele puzzel voor ons gezin met drie jonge kinderen in combinatie met ons werk. Ik vroeg me in die jaren af hoe andere

moeders werk, gezin en extra zorgtaken combineren maar ik kon daar weinig over vinden. Dat bevreemde mij want als het voor de meeste ouders al een uitdaging is, dan helemaal voor ouders van een zorgintensief kind.

Dat inspireerde mij om mijn coachingspraktijk te beginnen om andere moeders te helpen die worstelen met deze combinatie.

Vanuit mijn HR ervaring wilde ik mij ook inzetten om werk en mantelzorg op de kaart te zetten bij werkgevers want zij spelen een belangrijke rol in het bespreekbaar maken en kunnen helpen in het zoeken naar maatwerkoplossingen. Zo ben ik ook begonnen als advi-

**Ga zo snel**

**mogelijk in gesprek**

**over de combinatie**

**werk-privé**

seur werk en mantelzorg bij de landelijke Stichting Werk&mantelzorg.

## Werk en mantelzorg - wat is dat precies (voor u)?

Wat ik zelf ervaren heb en wat ook blijkt uit onderzoek, is dat werk heel belangrijk is om de balans te houden met thuis. Het is juist fijn dat je even uit die zorgsituatie bent en even weer

MACHTELD  
LOUWAARD

Adviseur bij de  
landelijke stichting  
Werk & Mantelzorg



kunt zijn wie je altijd al was voor je moeder of mantelzorgwerd.

Werkende mantelzorgers willen heel graag werken en het is belangrijk dat werkgevers meedenken om dat ook mogelijk te (blijven) maken. Dat is geen éénrichtingsverkeer, daar heeft de werkgever ook belang bij. Het voorkomt uitval en zij behouden hiermee een gemotiveerde medewerker.

### **Waarom is de campagne belangrijk voor u?**

De campagne heet 'mantelzorg is hier-praat erover!' Waarmee we uitdragen dat we niet om mantelzorg heen kunnen; iedereen krijgt er vroeg of laat

mee te maken. De maatschappelijke uitdaging om de zorg te waarborgen en de economie draaiende te houden in deze krappe arbeidsmarkt, maakt het belang van goed werkgeverschap nóg groter.

We maken het thema letterlijk zichtbaar met deze campagne en nodigen iedereen uit om het gesprek hierover aan te gaan met elkaar.

### **Heeft u tips voor professionals/mantelzorgers?**

Ga zo snel mogelijk in gesprek over de combinatie werk-privé. Creëer als werkgever een omgeving waarin de veiligheid gewaarborgd is om over het privé-domein te praten.



Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn, soms zijn de oplossingen heel praktisch zoals het rooster aanpassen, tijdelijk minder werken of de afspraak dat je een privé gesprek mag voeren op het werk als dat nodig is.

Als je collega's weten wat er speelt, hoef je je als mantelzorgster ook niet bezwaard te voelen en dat geeft al rust. Daarom is mijn tip voor beide partijen; praat erover!



# Cursussen & activiteiten



## Ontmoetingscafés voor Mantelzorgers

### Vlaardingen

#### » Mantelzorg Café Vlaardingen

Elke tweede donderdag van de maand tussen 10.00 - 12.00 uur.

In de Buurtkamer de VOP, Valeriusstraat 28, 3131 TL Vlaardingen

- Donderdag 12 oktober
- Donderdag 9 november
- Donderdag 14 december

#### » Alzheimer Café Vlaardingen

Elke eerste dinsdag van de maand vanaf 19.30 uur in de brasserie van het Zonnehuis, Dillenburgsingel 5, 3136 EA Vlaardingen

### Schiedam

#### » Mantelzorg café Schiedam

Elke laatste dinsdag van de maand tussen 10.00-12.00 uur.

In de Ark, Hargplein 101 Schiedam

- Dinsdag 26 september
- Dinsdag 31 oktober
- Dinsdag 28 november

#### » Alzheimer Café Schiedam

Elke tweede dinsdag van de maand van 19.30 uur in Zorgcentrum Frankeland, Sint Liduinastraat 10, 3117 CS Schiedam

Wilt u meer informatie of deelnemen? Bel **010 435 10 22** of stuur een e-mail naar [info@mintersmantelzorg.nl](mailto:info@mintersmantelzorg.nl). Alle actuele informatie staat in de agenda op [www.mintersmantelzorg.nl](http://www.mintersmantelzorg.nl).

### Maassluis

#### » Mantelzorg Café Maassluis

Elke eerste donderdag van de maand tussen 10.00 - 12.00 uur in Koningshof, Uiverlaan 20, 3145 XN Maassluis

- Donderdag 5 oktober
- Donderdag 2 november
- Donderdag 7 december

#### » Alzheimer Café Maassluis

Elke derde dinsdag van de maand tussen 19.30 - 21.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur) in Brasserie Midscheeps van de Tweemaster, Vondelpark 2, 3141 CJ Maassluis

## Cursussen en trainingen

### Cursus "Bikkellab"

Duur: 6 bijeenkomsten

Locatie: Burg. Van Lierplein 51 te Vlaardingen

Bijeenkomsten starten vanaf maandag

23 oktober van 15.00 - 17.00 uur

### Cursus "Dementie en dan...?"

Duur: 5 bijeenkomsten

Locatie: Burg. Van Lierplein 51 te Vlaardingen

### Cursus "Gezondheid in Balans

Duur: 4 bijeenkomsten

Locatie: Burg. Van Lierplein 51 te Vlaardingen

Bijeenkomsten starten begin oktober 2023

### Cursus "Rouw"

Duur: 5 bijeenkomsten

Locatie: Burg. Van Lierplein 51 te Vlaardingen

Bijeenkomsten starten eind oktober 2023

### Training "Rots en Water voor Mantelzorgers"

Duur: 5 bijeenkomsten

Locatie: Burg. Van Lierplein 51 te Vlaardingen

### Training Assertiviteit voor Mantelzorgers

Duur: 5 bijeenkomsten

Locatie: Burg. Van Lierplein 51 te Vlaardingen

### Training Doe Praat groep Jongeren

Duur: 10 bijeenkomsten

Locatie: Burg. Van Lierplein 51 te Vlaardingen



## Regiobijeenkomsten

Dit zijn bijeenkomsten waar we extra aandacht besteden aan bepaalde thema's en is toegankelijk voor de gehele regio (Maassluis, Vlaardingen en Schiedam).

### “Mantelbrein”

Ontmoetingsmoment voor mantelzorgers van mensen met een niet aangeboren hersenletsel (NAH)

- Donderdag 2 november van 10.00 - 12.00 uur in de Pleinserré van Frankelandgroep, Sint Liduinastraat 10, 3117 CS Schiedam

### “GGZ Autisme en /of LVB voor Mantelzorgers”

Bijeenkomst voor mantelzorgers van mensen die bekend zijn met Autisme en/of LVB

- Maandagavond 18 september van 19-00-21.00 uur op kantoor Minters, Burg. Van Lierplein 51, 3134 ZB Vlaardingen.

### “GGZ Autisme en LVB voor professionals”

Bijeenkomst voor mensen die in hun werk te maken hebben of zorgen voor mensen met autisme en/of LVB. Voor en door professionals

- Dinsdag 10 oktober van 10.00 - 12.00 uur op kantoor Minters, Burg. Van Lierplein 51, 3134 ZB Vlaardingen

### “kook workshops voor jonge mantelzorgers met hun ouders”

Tot het einde van de dit jaar gaan we nog 3 keer een kookworkshop organiseren in samenwerking met het jongerenwerk. Dus houd de website in de gaten.

## Kort en goed

Inwoners van Maassluis, Vlaardingen en Schiedam, die hulp of ondersteuning kunnen gebruiken met het onderwerp werk en mantelzorg kunnen terecht bij onderstaande organisaties of websites.

### » HipHelpt [www.hiphelpt.nl](http://www.hiphelpt.nl)

Hulp zoeken of hulp aanbieden in de buurt. Het helpen bij praktische zaken, boodschappen doen of klussen in huis. HipHelpt brengt je in contact met hulpaanbieders in de buurt, die u met alle plezier een handje helpen.

### » MantelzorgNL [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

De landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste. Dit is een plek met veel informatie voor en door mantelzorgers. Van Webinars tot het laatste nieuws. Gelzaken, wet- en regelgeving, mantelzorg en wonen, vervangende zorg en werk en mantelzorg. Over alle onderwerpen hebben ze publicaties en/of Webinars waar je gebruik van kan maken.

### » Wet Flexibel Werken - Rijksoverheid [www.rijksoverheid.nl/ onderwerpen/zorgverlof](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorgverlof)

Ben jij een werkende mantelzorger en valt de combinatie van werk en mantelzorgtaken je zwaar? Ga het gesprek aan met jouw leidinggevende om jouw situatie toe te lichten en te spreken over eventuele oplossingen. Wellicht is het (tijdelijk) aanpassen van jouw werktijden of contracturen een mogelijkheid. In de Wet Flexibel werken is dit geregeld (zie voor meer informatie: **Wanneer mag ik meer of minder uren werken? | Rijksoverheid.nl**) Ook kortdurend of langdurend zorgverlof zouden wat ruimte kunnen bieden (zie voor meer informatie **Zorgverlof | Rijksoverheid.nl**).

## STICHTING Mantelzorgtest

### AANKONDIGING LANCERING MANTELZORG- TEST VLAARDINGEN

**De Mantelzorgtest is een toegankelijk online instrument dat met een aantal vragen aan de mantelzorger in beeld brengt welke rollen deze vervult. Het geeft inzicht in hoe belastend de mantelzorg ervaren wordt en geeft een gevoel over hoe lang dit nog vol te houden is. Door het tonen van een passend aanbod bij die rollen, kan de mantelzorger zelf concreet aan de slag met hulp en ondersteuning.**

De Mantelzorgtest is ontwikkeld door zorgverzekeraar CZ met medewerking van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Vanaf eind 2021 werken st. Mantelzorgtest en het ministerie VWS samen aan de landelijke uitrol van de Mantelzorgtest. Gemeenten en hun partners worden uitgenodigd hierbij aan te sluiten. Er bestaat een landelijke versie van de Mantelzorgtest die u kunt vinden op <https://mantelzorgtest.nl/>. Daarnaast zijn er in een pilot 3 lokale versies gemaakt voor de gemeenten Tilburg, Breda en Moerdijk, die een eigen look & feel hebben en waarin verwezen wordt naar lokaal aanbod. Zie bijvoorbeeld <https://tilburg.mantelzorgtest.nl/>.

Ook de gemeente Vlaardingen heeft besloten om in samenwerking met Minters Mantelzorg de Mantelzorgtest vorm te geven met als doel deze in het najaar van 2023 te lanceren. Zo veel mogelijk organisaties (Zorg en Welzijn) in Vlaardingen die voor mantelzorgers ondersteunend kunnen zijn worden hierin meegenomen. We houden u op de hoogte!

# Werk en mantelzorg in de praktijk



**Marian** is een werkende mantelzorgster. In onderstaand interview doet zij haar verhaal over het combineren van werk en mantelzorg, en hoe dit zich uit in haar werk en privé leven. Waar loopt ze tegenaan? En wat is belangrijk?

Foto's: Marian

## Wat is jouw mantelzorg-achtergrond?

Verschillende mensen om mij heen hebben zorg nodig. Mijn zoon zit op het autisme spectrum, maar oudste broer heeft een aantal jaar geleden een beroerte gehad, en mijn moeder wordt in oktober 95 jaar. Gelukkig wonen

allebei mijn broers bij mijn moeder in huis en zijn ze daardoor niet alleen. Het is ook heel prettig dat ze letterlijk naast mij wonen.

Doordeweeks doe ik de boodschappen en maak ik altijd eten klaar voor iedereen, en gaat mijn gezin mee naar hun huis om met zijn allen te eten.

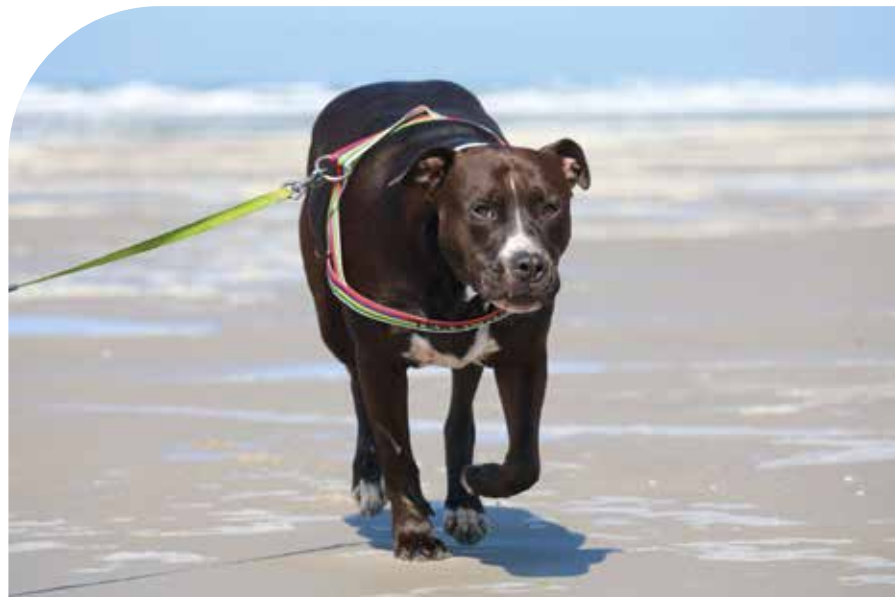
Daarnaast zorg ik er ook voor dat alle zaken van iedereen op orde zijn. Ik regel vervoer of ik rijd zelf naar plekken toe, zorg voor de juiste documenten, zorg dat thuiszorg elke dag komt.

Je bent er elke dag mee bezig.

Gelukkig komt elke dag thuiszorg voor mijn moeder. Zij kleden haar aan, en er komt éénmaal per week iemand het huis schoonmaken. In de middag/avond kom ik langs om eten klaar te maken, samen te eten en weer naar bed te brengen.

## Naast de mantelzorg werk je ook. Wat voor werk doe je en voor hoeveel uur in de week?

Ik werk als ambtelijke secretaris van de ondernemingsraad (OR) van het WLV, een onderdeel van Rijkswaterstaat. Ik werk nu drie dagen in de week, en



Soms wordt je van het kastje naar de muur gestuurd.

Als mantelzorgster heb je hier de tijd en energie niet voor.



grotendeels thuis. Af en toe moet ik naar een locatie toe voor overleggen.

### **Hoe is de combinatie van werk en mantelzorg voor jou?**

Voor mij is het in goed balans, en daar ben ik heel blij mee. Omdat ik veel thuis kan werken ben ik altijd dicht in de buurt van mijn familie. Doordat ik drie dagen werk kan ik zo veel mogelijk afspraken voor mijn familie op de andere dagen inplannen. Dit lukt niet altijd, soms moet ik een beetje schuiven met werk. Maar ik kom er altijd uit.

### **Is jouw werkgever op de hoogte van jouw situatie/ dat jij mantelzorg bent?**

#### **- Indien ja, hoe reageerde jouw werkgever op jouw verhaal?**

Ik heb een leidinggevende, maar ik ben werkzaam voor de OR. Met mijn leidinggevende heb ik eens in de zoveel tijd een gesprek waar dit ter sprake komt. Deze OR verschilt elke drie jaar van leden, maar ik blijf. Ik ben dus degene die er altijd al is geweest en zal blijven. Hierdoor kennen veel mensen mij en mijn verhaal al. Er wordt elke keer wel een overdrachtsdocument geschreven, en we hebben een kennismaking 2-daagse. Tijdens deze twee dagen bespreken en bepalen we wie welke rol binnen de OR gaat vervullen. Er is hier ook tijd en ruimte om elkaar beter te leren kennen. Als er nieuwe mensen zijn dan vertel ik wel mijn verhaal. Maar, over het algemeen is het feit dat ik mantelzorg ben een gegeven. Iedereen weet het al.

### **Heb je specifieke afspraken met jouw werkgever gemaakt?**

#### **- Indien nee, waarom niet?**

De afspraken verschillen per samenstelling van de OR. De ene groep is er iets strenger over dan een ander. Wel zorg ik



ervoor dat er altijd duidelijke afspraken worden gemaakt of specifieke zaken, zodat er geen verrassingen zijn. Hetzelfde geldt met mijn leidinggevende/ afdelingshoofd. Als er een nieuwe afdelingshoofd komt, zal ik duidelijke afspraken maken met betrekking tot de situaties en mijn opties.

### **Waar heb jij behoefte aan/ wat heb je nodig om werk met mantelzorg te combineren?**

Door de digitalisering is het soms lastig om contact te krijgen met andere organisaties en instanties. Er is veel onduidelijkheid over de tijden van wanneer de thuiszorg komt, en wie er dan komt. Vroeger had men een boekje met een schema, en nu moet je maar afwachten binnen een tijdsblok. Dit maakt het soms lastig om andere afspraken te maken, omdat je niet weet wanneer ze komen.

Ook is sommige wet- en regelgeving van instanties onduidelijk. Of meer de zaken die ze wel of niet doen. Soms wordt je van het kastje naar de muur gestuurd omdat ze je steeds doorverwijzen naar iemand anders. Als dit gebeurt terwijl je vraag heel simpel is, voelt dit echt als een last. Als mantelzorg heb je hier de tijd en energie niet voor.

### **Is er beleid/ aandacht op werk voor medewerkers die mantelzorg zijn?**

Er is bedrijfsbeleid voor mantelzorgers en deze is voor iedereen toegankelijk om te lezen. Al moet je wel weten waar het staat. Aangezien ik er al zo lang werk en zelf mantelzorg ben, ben ik de expert op dit gebied.

Er zijn veel mogelijkheden, zoals kortdurend zorgverlof, of onbetaald verlof, maar niet genoeg. De verantwoordelijkheid ligt ook bij de medewerker om dit te weten en aan te vragen.

Ik vind dat ze meer maatwerk moeten leveren en flexibeler moeten zijn per situatie vanaf bovenaf. Niet elke mantelzorgsituatie is hetzelfde, en niet iedereen gaat er hetzelfde mee om. Een lijst aan mogelijkheden is niet genoeg om de medewerker echt te kunnen ondersteunen. Vooral voor acute situaties is er weinig beleid. Het zou fijn zijn als er een soort vangnet is waar men (tijdelijk) op kan vallen als er acuut iets gebeurd.

### **Wat zou je andere werkende mantelzorgers willen adviseren?**

**Familie gaat altijd voor**

**Blijf vooral dicht bij jezelf**

**Soms moet je volharden**

# Gratis gastles op school

Ongeveer 1 op de 4 kinderen is een jonge mantelzorger. In een klas met 28 leerlingen, kunnen dat er dus wel 7 zijn



## Beste leerkracht,

We richten ons in dit blad ook graag tot u. Minters Mantelzorg komt graag een keer op school om meer te vertellen over jonge mantelzorgers.

### Wat gaan we doen?

We geven een interactieve les over jonge mantelzorgers. We kijken korte filmpjes en doen verschillende actieve opdrachten. Ondertussen leer je wat een jonge mantelzorger precies is. Vaak komen er verhalen naar boven van leerlingen, die zelf ook mantelzorger zijn of iemand kennen die dat is.

### Wat is het doel?

Het doel is om de les af te sluiten met meer bekendheid over mantelzorg, en om meer begrip te ontwikkelen bij de leerlingen voor zichzelf of voor anderen, die in een mantelzorgsituatie opgroeien.

### Praktische informatie

- De gastles duurt ca. één (les-)uur.

- Voor scholen in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam is de les geheel kosteloos.
- Waar mogelijk geven we de les samen met de gezinsspecialist, die werkzaam is op de school. Daarnaast vinden we het belangrijk dat u als leerkracht zelf ook bij de les aanwezig bent. Ook vragen we u om waar mogelijk na de les ca. 15 minuten vrij te maken om te evalueren.
- Op de basisschool is de les geschikt voor de bovenbouw; groep 7 en 8.

### Bent u geïnteresseerd, of wilt u meer weten?

Neem gerust contact met ons op  
Debora Pinas  
Linda Verhage  
Jong@mintersmantelzorg.nl



DEBORA



LINDA



### Wie is Minters?

Minters Mantelzorg behartigt de belangen van mantelzorgers in de regio Maassluis, Vlaardingen en Schiedam.

Zie [www.mintersmantelzorg.nl](http://www.mintersmantelzorg.nl) voor meer informatie.

**minters**  
DIENSTVERLENERS IN WELZIJN  
**mantelzorg**

# Zelfzorg: ook voor jou

Wanneer je iemand helpt, kan het heel logisch voelen om de ander al je tijd en aandacht te geven. Toch is het heel belangrijk om ook goed voor jezelf te blijven zorgen. Denk aan de instructies in een vliegtuig: **ouders moeten hun eigen zuurstofmasker opzetten voordat ze hun kinderen helpen.**

Probeer toch om zoveel mogelijk een gezonde routine vast te houden:

- Voorkom zoveel mogelijk dat je normale slaapgewoontes verstoord raken
- Eet vers en gezond voedsel en drink voldoende water en/of thee
- Beweeg elke dag minstens een half uur achter elkaar
- Vermijd verdovende middelen zoals alcohol of drugs. Deze maken stress erger

**A**ls je jezelf keer op keer op de tweede plek zet, kun je steeds meer stress en lichamelijke klachten krijgen. Dat kan er uiteindelijk voor zorgen dat je er helemaal niet meer voor de ander kan zijn. Goed voor jezelf zorgen is dus niet egoïstisch, maar juist nodig om een goede helper te kunnen zijn.

## Hoe besteed ik mijn tijd?

Je tijd en energie is goud waard. Schrijf op hoeveel tijd je per week aan verschillende activiteiten besteedt. Denk aan werk, sociale activiteiten, huishouden, ontspanning en hulp aan je mantelzorgers.

## Reflectietijd

Bedenk dan: kan ik dit langere tijd volhouden? Misschien besteed je wel veel meer tijd aan helpen dan je dacht. Als je denkt dat het op den duur te veel wordt, bedenk dan wat wel een haalbare hoeveelheid tijd voor je is.

## Doe dingen waar je energie van krijgt

Iemand helpen geeft vaak een goed gevoel, maar het kan ook veel energie kosten en stress opleveren. Om het helpen vol te houden is het belangrijk

om ook dingen te blijven doen waar je energie van krijgt. Bedenk wat voor dingen dat voor je zijn, en plan er bewust momenten voor in.

## Ga terug naar de basis

Zelfzorg begint bij de simpele dagelijkse dingen: slapen, eten en bewegen.

Wanneer je druk bent met en vooral nadenkt over wat een ander nodig heeft, is dat makkelijker gezegd dan gedaan.

TIP

### Maak het bespreekbaar

Het is belangrijk dat je eerlijk tegen jezelf bent over wat je aankunt en wat goed voor je is. Als je veel stress hebt en je niet goed in je vel zit is het tijd om wat aan de situatie te veranderen. Ga in gesprek met je zorgvrager zodat voor jullie allebei duidelijk is wat je kunt bieden.



Eet vers en gezond voedsel en drink voldoende water en/of thee



# Het Netwerk Informele- en Respijtzorg (NIRZ)



Het **NIRZ** is een regionaal netwerk dat sinds 2013 actief is. Naast beleidsadviseurs van de **gemeenten Maassluis, Vlaardingen** en **Schiedam**, nemen organisaties deel die informele zorg en ondersteuning en/of respijtzorg bieden of daarin adviserend en/of indicierend zijn. Samenwerking staat centraal met als doel thuiswonende mensen die ziek zijn of een beperking hebben én hun mantelzorgers op maat te kunnen ondersteunen. **Ook Minters mantelzorg neemt deel aan het NIRZ** en heeft tevens het voorzitterschap over de netwerkbesprekingen.

## Wat wordt verstaan onder 'respijtzorg' en 'informele zorg'?

Respijtzorg is het tijdelijk overdragen van de zorg (aan professionals of vrijwilligers) met als doel de mantelzorger even vrijaf te geven. Door respijtzorg kunnen mantelzorgers hun eigen leven

beter in balans houden en de zorg voor hun naaste langer vol houden. Er zijn verschillende vormen van respijtzorg mogelijk zoals één of enkele keren per week ondersteuning van een vrijwilliger thuis, dagbesteding en logeren (voor de patiënt). Met 'informele zorg' wordt

WACHT NIET  
TE LANG MET HET  
AANVRAGEN VAN  
RESPIJTZORG!

## De volgende organisaties nemen deel aan het NIRZ:

Adviespunt Zorgbelang, St. Alzheimer-NWN, ArgosZorggroep, Careyn, Directzorg, DOCK, st. Humanitas, Handen in Huis, Klik Vrijwilligers MVS, Minters, Minters Mantelzorg, Odensehuis De Bovenkamer, OproepCentrale, St. Present, ROGplus, Seniorenwelzijn, SOL, st. VPTZ-NWN, VTH-ZHZ, Zonnebloem, ZorgSamen, Wijkteams MVS, de gemeentes MVS



Netwerkpartners in overleg voor een goede samenwerking

## Respijtzorg: vervangende mantelzorg

### Voorbeelden van respijtzorg

**Dagopvang** Wmo, Wlz, Jeugdwet  
> Ontmoetingscentrum dementie  
> Zorgboerderij



**Logeeropvang** Wmo, Wlz, Jeugdwet  
> Logeerhuis  
> Zorghotel  
> Gastgezin



**Aanwezigheidszorg** Wmo, aanv. verzekering  
> Een vrijwilliger aan huis



Mantelzorger kan er even uit

Respijtzorg is een tijdelijke en volledige overname van zorg met als doel de mantelzorger een adempauze te geven. Mantelzorgers kunnen zo de zorg langer volhouden en zelf nieuwe energie opdoen.



**'Respijtzorg licht'** Wmo  
> Activiteiten samen, met mogelijkheid om de zorg los te laten



**Professionele thuiszorg** Zvw  
> Huisarts  
> Wijkverpleegkundige



Meer weten over respijtzorg? Kijk op [www.expertisecentrummantelzorg.nl/respijtzorg](http://www.expertisecentrummantelzorg.nl/respijtzorg)

## Regelingen

**Wmo** Wet maatsch. ondersteuning  
Per persoon wordt bepaald wat de passende respijtzorg is.

**Voor wie** > Ontlasten van cliënt én mantelzorger  
**Aanvragen bij** > Gemeente

### Jeugdwet

Logeeropvang voor kinderen die permanent toezicht nodig hebben (meer dan gebruikelijke zorg).

**Voor wie** > Ontlasten van cliënt én mantelzorger  
**Aanvragen bij** > Gemeente

### Wlz

 Wet langdurige zorg

Logeeropvang voor mensen die permanent (medisch) toezicht nodig hebben.

**Voor wie** > Cliënt; thuiswonend met CIZ-indicatie  
**Aanvragen bij** > Zorginstelling

### Zvw

 Zorgverzekeringswet

Een wijkverpleegkundige of huisarts neemt tijdelijk thuis de zorg over als de mantelzorger uitvalt. Basispakket.

**Voor wie** > Cliënten met zware medische zorg  
**Aanvragen bij** > Huisarts

#### > Aanvullende verzekering

Voor vervangende mantelzorg, vaak door vrijwilligers.

**Voor wie** > Mantelzorgers

**Aanvragen bij** > Verschilt per verzekeraar



ondersteuning door vrijwilligers via een vrijwilligersorganisatie bedoeld. Over het algemeen genomen draagt goede respijtzorg bij aan het verbeteren van de levenskwaliteit van zowel de mantelzorger als de zorgontvanger. Ook verlicht het de druk op de gezondheidszorg en het bevordert een meer inclusieve en ondersteunende samenleving.

**Door respijtzorg kunnen mantelzorgers hun eigen leven beter in balans houden en de zorg voor hun naaste langer vol houden.**

### Deelnemende organisaties

Er is veel mogelijk aan ondersteuning in de regio. Daarom is het belangrijk dat wij, de verschillende organisaties, elkaar weten te vinden en elkaars aanbod kennen. Op die manier kunnen we gebruik maken van elkaars expertise en indien nodig naar elkaar doorverwijzen. Uiteraard is het belangrijk dat ook de burger weet van de verschillende mogelijkheden van ondersteuning. We werken hard om ons aanbod zo zichtbaar mogelijk te maken voor iedereen.

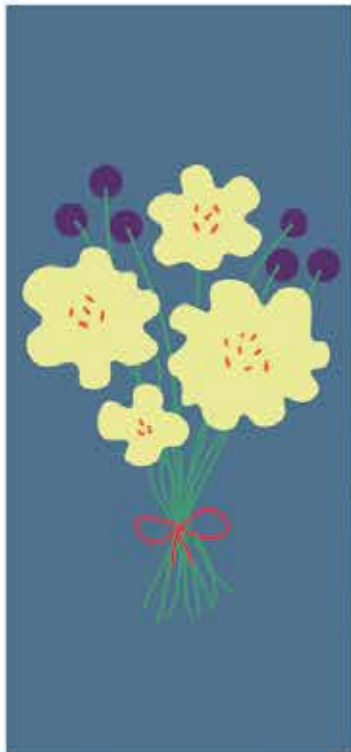
We blijven in ontwikkeling en staan open voor nieuwe partijen die kwalitatief goede ondersteuning bieden.

### Contact

Voor meer informatie over het (aanbod van het) NIRZ kunt u contact opnemen met de voorzitter Sandra Mauwer via email [sandra.mauwer@minters.nl](mailto:sandra.mauwer@minters.nl) of via tel: 010-4351022 (receptie Minters)



# WEEK VAN DE MANTEL ZORG



4 - 12  
NOV.  
2023

VLAARDINGEN  
EN  
MAASSLUIS



**ZET HET IN JE AGENDA!**

In november is de Week van de Mantelzorg!  
Een week vol leuke activiteiten en ontmoetingen  
Houd uw mail en onze socials in de gaten voor meer  
informatie