

## Mantelzorgers helpen om de balans te (her)vinden

**270** mantelzorgers bezochten een voorlichtingsbijeenkomst

**1110** mantelzorgers ontvingen het digitale Mantelzorgnieuws



**30** zwaar- tot overbelaste mantelzorgers volgden de cursus 'De Zorg de Baas'

**300** mantelzorgers kregen individuele ondersteuning van een mantelzorgmakelaar\*

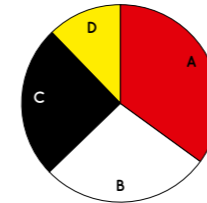
Markant ondersteunt mantelzorgers, mensen die langdurig en onbetaald zorgen voor iemand in hun naaste omgeving met een lichamelijke of verstandelijke beperking, een chronische ziekte, dementie of een terminale ziekte. Met informatie, advies, cursussen en emotionele en praktische ondersteuning helpen we mantelzorgers om de balans te vinden tussen zorgen voor de ander en zorgen voor zichzelf. Ook zetten we vrijwilligers in om de mantelzorg (tijdelijk) te ontlasten.

\*) In 2015 waren mantelzorgmakelaars van Markant actief in de stadsdelen Amsterdam Centrum, Nieuw-West, Zuidoost en in de gemeente Diemen.

## Inzet van vrijwilligers om mantelzorgers te ondersteunen

Aantal situaties waarin een vrijwilliger werd ingezet:

**320 → 580 → 730 → 820**  
in 2012 in 2013 in 2014 in 2015



A bij chronisch zieken of dementerenden 35%  
B bij kinderen met een beperking 28%  
C bij zorg in de laatste levensfase 25%  
D overig\* 12%

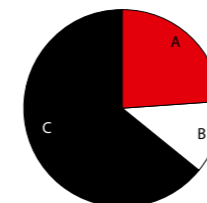
\*) Projecten (O)ma, 'Gewoon, uit logeren!', 'Gewoon, een dagje uit!' en netwerkcoaches



Aantal vrijwilligers:

**300 320 420 580**  
2012 2013 2014 2015

A 140 studentvrijwilligers  
B 70 VPTZ-vrijwilligers  
C 370 vrijwilligers



Markant werft en traint vrijwilligers om mantelzorgers (tijdelijk) te ontlasten. Zo kunnen mantelzorgers de zorg langer volhouden.

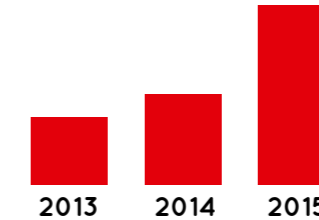
In 2015 waren er ca. 580 vrijwilligers actief bij Markant, waaronder 140 studentvrijwilligers\* en 70 VPTZ-vrijwilligers. De VPTZ-vrijwilligers geven palliatieve zorg in de laatste levensfase, zowel in situaties met als zonder een mantelzorg.

\*) Van HBO-opleidingen maatschappelijk werk en dienstverlening, toegepaste psychologie, ergotherapie en fysiotherapie.

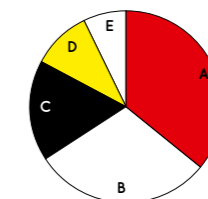
## Expertisecentrum Mantelzorgondersteuning Amsterdam: kennis delen met professionals

Aantal deelnemende professionals aan trainingen etc.:

**1070 1190 1660**  
2013 2014 2015



**1660** professionals namen in 2015 deel aan trainingen, voorlichtingen, casuïstiekbesprekingen en dialoogtafels rondom de thema's:



A mantelzorg 36%  
B ontspoorde mantelzorg 30%  
C jonge mantelzorgers 17%  
D samenspel 10%  
E respijtzorg 7%

**690** scholieren VO/MBO deden mee aan de Week van de Jonge Mantelzorg

Het Expertisecentrum Mantelzorgondersteuning Amsterdam brengt kennis over mantelzorg in Amsterdam bij elkaar en draagt deze over aan professionals in zorg en welzijn. Zo werken we aan meer bewustwording over mantelzorg, verbeteren we de samenwerking tussen professionals en mantelzorgers en zorgen we ervoor dat overbelasting, of zelfs ontsporing, eerder wordt signaleerd.

## Ons werk werd in 2015 mogelijk gemaakt door:

Gemeente Amsterdam DWZS/OJZ  
Stadsdeel Amsterdam Centrum  
Stadsdeel Amsterdam Nieuw-West  
Stadsdeel Amsterdam Noord  
Stadsdeel Amsterdam Oost  
Stadsdeel Amsterdam West  
Stadsdeel Amsterdam Zuid  
Stadsdeel Amsterdam Zuidoost

Gemeente Diemen  
Heliomare  
Ministerie van VWS  
en op projectbasis door diverse opdrachtgevers.

## Wist u dat in 2015...

- ... 8 scholen voor VO en MBO deelnamen aan de Week van de Jonge Mantelzorg;
- ... het onderzoeksrapport werd uitgebracht over jonge mantelzorgers in Amsterdam;
- ... 480.000 Amsterdammers werden bereikt met de Mantelzorgspecial in de gemeentekrant Amsterdam;
- ... de eerste Mantelzorgkrant, speciaal voor mantelzorgers in stadsdeel Centrum, uitkwam;
- ... na de pilot werd besloten om de inzet van VPTZ-vrijwilligers bij mensen in een verpleeghuis structureel voort te zetten;
- ... 8 mantelzorgers uit Zuidoost de cursus volgden tot mantelzorgambassadeur;
- ... de nieuwe website werd gelanceerd met meer informatie voor mantelzorgers;
- ... 9 edities van de Expertnieuws uitkwamen, om professionals te informeren over actuele ontwikkelingen.