

# Mantelzorgkrant Amsterdam Centrum



“Er ging een wereld voor mij open.”

“Jonge mantelzorgers kunnen ons nu even een appje sturen!”

Markant heeft de Roze Loper behaald!

## Hulp voor mantelzorgers

Zorgt u langere tijd voor een familielid of naaste met een (chronische) ziekte of beperking? Een partner of ouder met dementie? Of een vriend(in) met een psychische kwetsbaarheid? Dan bent u mantelzorger.

In Amsterdam Centrum kunt u bij verschillende organisaties terecht voor hulp en ondersteuning. Zo kunt u bij het Sociaal Loket terecht met al uw vragen over zorg en welzijn. Daarnaast kunnen de medewerkers van CentraM u helpen met informatie en advies over (financiële) regelingen. En kunt u, onder andere, bij Markant terecht voor ondersteuning door een vrijwilliger. Een vrijwilliger kan dan iets leuks doen met uw naaste zodat u even vrijaf heeft. Ook biedt Markant gratis cursussen en bijeenkomsten voor mantelzorgers aan. Zo vindt u meer balans tussen het zorgen voor uzelf en het zorgen voor uw naaste.

Bent u mantelzorger en heeft u moeite met de Nederlandse taal? Weet dat er bij Markant mensen werken die de Engelse, Marokkaanse en/of Turkse taal spreken. Zo houden we mantelzorgondersteuning toegankelijk voor iedereen.



Voor de ondersteuning van CentraM en Markant is geen indicatie of verwijzing nodig. De hulp is gratis.

Wacht niet te lang met het vragen om hulp. Zorgen doen we samen.

### Adressen

#### Sociaal Loket

Voor informatie en advies over wonen, zorg en welzijn kunt u alleen op afspraak van 9.00 – 16.30 uur terecht bij het Sociaal Loket in het Stadhuis. T. 14 020

#### CentraM, Maatschappelijke dienstverlening

Voor ondersteuning op het gebied van mantelzorg, financiën, wonen & werk, maar ook voor informatie en advies kunt u elke werkdag van 9.00 – 12.00 uur bellen met CentraM via T. 020 557 33 38

#### MEE Amstel en Zaan

MEE AZ ondersteunt mensen met een beperking en hun mantelzorger(s). U kunt een afspraak maken voor bij u thuis, in een Huis van de Buurt of elders:

**Centrum-Oost:** Almir Rodrigues Couto,  
T. 06 41 42 18 71 (di/wo/do/vr)

**Centrum-West:** Lucy de Bie,  
T. 06 14 87 57 08 (di/do/vr)

#### Markant

Voor vragen over de inzet van een vrijwilliger of gratis cursussen kunt u elke werkdag van 9.00 – 17.00 uur bellen naar T. 020 886 88 00

### Tips

#### Wmo Helpdesk

Een rolstoel, scootmobiel, traplift of andere aanpassingen in uw woning kunt u aanvragen bij de Wmo Helpdesk via: T. 0800 0643 (gratis). Iedere ma t/m vrij van 8.00 – 18.00 uur. U betaalt een inkomensafhankelijke eigen bijdrage.

#### Kinderbijslag

Heeft u een thuiswonend kind (3 tot 18 jaar) dat veel zorg nodig heeft vanwege een ziekte en/of beperking? Dan kunt u misschien tweemaal kinderbijslag krijgen. Meer info bij SVB: T. 0475 36 80 40.

#### Koppl

Koppl helpt u om uw hulpvraag direct aan een organisatie in de buurt te koppelen. Koppl doet het zoekwerk voor u. [www.koppl.nl](http://www.koppl.nl)



## Coaches voor jonge mantelzorgers bereikbaar via Whatsapp

De coaches van 'En nu jij!', het Amsterdamse ondersteuningsprogramma voor jonge mantelzorgers, zijn nu ook via Whatsapp bereikbaar. "Jonge mantelzorgers kunnen ons nu even een appje sturen!"

Coach Tessa Rademaker: "Jonge mantelzorgers zoeken zelf niet snel hulp. Daarom vinden we het belangrijk om het contact zo laagdrempelig mogelijk te maken. Jonge mantelzorgers kunnen nu direct contact met ons zoeken. Ze kunnen ons nu even een

appje sturen of bellen. Omdat ze een vraag hebben, omdat ze willen praten met iemand die hen begrijpt of omdat ze gewoon even hun verhaal kwijt willen."

Coach Tessa Rademaker:

T. 06 42 22 40 51

Coach Elsemieke Koole-Jongkind:

T. 06 18 58 39 47

Kijk op [www.ennuujij.nl](http://www.ennuujij.nl) voor meer informatie.

## Mantelzorgster Anne Jansen: "Er ging een wereld voor mij open."

Anne Jansen, mantelzorgster, echtgenote en moeder van twee pubers, zorgt voor haar hoogbejaarde vader die alleen woont. Anne volgde de cursus 'De zorg de baas' van Markant. Hierin leer je in vijf bijeenkomsten hoe je een goede balans vindt tussen zorgen voor je naaste en zorgen voor jezelf.

### Roofbouw

"De cursus 'De zorg de baas' doet zijn naam echt eer aan" zegt Anne. "Dankzij de cursus heb ik het tij kunnen keren. Dat was ook echt nodig. De zorg voor mijn gezin en mijn vader werd me allemaal te veel. Ik kwam nergens meer aan toe. Al dat zorgen maar ook het vastlopen in het doolhof van regels om in aanmerking te komen voor ondersteuning, ging ten koste van mijn gezondheid. Ik heb reuma, het ging niet langer. Daarom besloot ik dat er iets moest veranderen en heb ik me aangemeld voor de cursus."

### Hetzelfde schuitje

Anne: "Er ging een wereld voor mij open. Niet alleen door de kundige docente van Markant die precies de onderwerpen met ons besprak die belangrijk zijn om overeind te blijven, maar ook door het contact met de andere cursisten. Je krijgt ervaringen en tips te horen van mensen die in hetzelfde schuitje zitten. Daar leer je veel van. Ik vond dat heel erg prettig."

### Grenzen

"Taken delegeren vind ik lastig. Doordat ik in de cursus onder andere geleerd heb hoe je grenzen aangeeft, heb ik meer rust en ruimte voor mezelf kunnen inbouwen. Ik weet nu ook dat er verschillende regelingen en voorzieningen voor mantelzorgers zijn en dat ik terecht kan bij een mantelzorgconsulent als ik er zelf niet uitkom. Mijn vader heeft intussen meer huishoudelijke hulp gekregen, wat heel fijn is voor hem en voor mij."



### Het verschil

"De cursus heeft voor mij echt het verschil gemaakt. Ik sta nu veel steviger in mijn schoenen en voel me meer ontspannen. Ik heb geleerd te kijken naar wat er mogelijk is. Verder heb ik het contact met mijn vriendinnen weer opgepakt. Daar geniet ik erg van. Ik ben heel blij dat ik de cursus heb gedaan, ik gun het elke mantelzorgster."

Kijk op [www.markant.org/cursusaanbod](http://www.markant.org/cursusaanbod)



## VRAAG HET ROGIER EN DIAN!

VAN CENTRA M

Rogier en Dian zijn sociaal werkers en mantelzorgconsulenten bij CentraM. Telefonisch bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 – 12.00 uur, via T. 020 5573338

### Vraag:

**Ineke (53):** "Mijn partner heeft een progressieve spierziekte en heeft overal hulp bij nodig. Vanwege corona krijgt hij minder thuiszorg waardoor de zorg steeds zwaarder is geworden voor mij. Naast de zorg voor mijn partner heb ik een parttime baan. Ik merk dat het me allemaal te veel wordt. Welke hulp is er mogelijk?"

### Antwoord:

Samen met Ineke hebben we haar situatie in kaart gebracht. Overzicht zorgt vaak al voor meer rust in je hoofd. Ik heb haar uitgelegd welke mogelijkheden er zijn, zoals het inzetten van een zorgvrijwilliger, tijdelijke opname in een logeerkamer, inschakelen van het sociaal netwerk of afspraken maken met de werkgever om het tijdelijk wat rustiger aan te doen en zorgverlof op te nemen.

Ineke heeft nu hulp van een vrijwilliger zodat zij wat ruimte heeft om andere dingen te doen. Ook heeft zij de situatie besproken met haar werkgever, die daar heel prettig op reageerde.

## Agenda 2021

### Alzheimer trefpunt

Elke eerste woensdag van de maand in Huis de Pinto van 19.30 - 21.20 uur. Aanmelden verplicht bij Dian Mekkes (CentraM) T. 06 47 02 35 54 of Pim van Galen (DOCK) T. 06 22 55 66 03

### Brusjes bijeenkomsten van MEE Amstel en Zaan:

Voor alle broertjes en zusjes van iemand met een chronische ziekte, beperking of verslaving tussen de 8 en 13 jaar die kennis willen maken met jongeren in een soortgelijke situatie. Zowel online als fysieke bijeenkomsten. Aanmelden of meer informatie: T. 020 512 72 72.

### Cursusaanbod van Markant

Markant biedt verschillende cursussen en bijeenkomsten voor mantelzorgers uit Amsterdam aan. Onze cursussen en trainingen zijn gratis en niet-gebonden aan het stadsdeel waarin u woont of zorgt. U bent vrij om te kiezen waar en wanneer u een cursus wilt volgen. In 2021 bieden wij de volgende cursussen aan:

### Cursus 'De zorg de baas'

In 5 bijeenkomsten leert u een goede balans te vinden tussen zorgen voor uzelf en zorgen voor uw naasten.

### Training 'De Mat'

Voor mantelzorgers van naasten met psychische problemen. U leert anders te communiceren, meer te genieten en u minder belast te voelen.

### Eendaagse training werk en mantelzorg combineren

Praktische handvatten en tips voor een goede balans tussen werk en mantelzorg

### Into D'mentia

Dementiesimulatie. Ervaar hoe het is om met dementie te leven.

Meer: [www.markant.org/agenda](http://www.markant.org/agenda)

## Handige adressen

Waar kunt u terecht voor informatie, advies en ondersteuning? Hieronder een selectie om u verder op weg te helpen.

### Huizen van de buurt

Voor buurtactiviteiten en mantelzorgondersteuning. Alle spreekuren en bijeenkomsten zijn op afspraak via T. 020 557 33 38.

### 1 De Boomsspijker

Recht Boomssloot 52, T. 020 626 40 02  
Inloepspreekuur Pluspunt:  
Maandag: 9.30 – 11.30 uur

### 2 Het Claverhuis

Elandsgracht 70, T. 020 624 83 53  
Inloepspreekuur Pluspunt:  
Dinsdag: 14.00 – 16.00 uur

### 3 De Witte Boei

Kleine Wittenburgerstraat 302, T. 020 622 38 79  
Inloepspreekuur Pluspunt:  
Donderdag: 9.30 – 11.30 uur

### 4 Reel activiteitencentrum

Tussen de Bogen 16, T. 020 428 02 97  
Inloepspreekuur Pluspunt:  
Woensdag: 10.30 – 12.30 en 17.00 – 19.00 uur  
[huisvdbuurtcentrum.amsterdam/activiteiten](http://huisvdbuurtcentrum.amsterdam/activiteiten)

### Stedelijke en landelijke ondersteuning

### 5 Cliëntenbelang Amsterdam/ Platform

Mantelzorg Amsterdam T. 020 752 51 00.  
Belangenbehartiging van cliënten en mantelzorgers.

### 6 Sociale kaart Amsterdam

De Sociale Kaart Amsterdam biedt een actueel en volledig overzicht van organisaties op het gebied van Zorg en Welzijn.  
[www.socialekaart.amsterdam.nl](http://www.socialekaart.amsterdam.nl)

### 7 MantelzorgNL

Landelijke vereniging van en voor mantelzorgers. Voor informatie, advies en ondersteuning.  
T. 030 659 22 22.  
[www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

## Markant heeft de Roze Loper behaald!



Met trots kunnen wij vertellen dat Markant, centrum voor mantelzorg de Roze Loper heeft behaald. De Roze Loper is een keurmerk voor zorginstellingen die zich hard maken voor sociale acceptatie van seksuele diversiteit. Het geeft aan dat een organisatie uitdraagt en zorgt dat iedereen welkom is, ongeacht seksuele geaardheid of genderidentiteit.

Wieke Hengeveld, coördinator bij Markant: "Wij zijn natuurlijk niet alleen inclusief op het gebied van seksuele diversiteit. Wij zijn inclusief voor iedereen, ongeacht beperking, ziekte, afkomst, religie of cultuur. Met het keurmerk de Roze Loper dragen we echter extra uit dat dit ook op het gebied van seksuele diversiteit zo is!

Meer weten? Neem contact op met Markant, centrum voor mantelzorg, T. 020-8868800

## Zorgen doe je samen.

U vindt ons online op: [www.markant.org](http://www.markant.org) @markant020 markantmantelzorg



**Colofon** Mantelzorgkrant Amsterdam Centrum is een uitgave van Markant, centrum voor mantelzorg, en wordt verspreid op diverse locaties in Amsterdam Centrum. Exemplaren zijn op te vragen bij Markant via: T 020 886 88 00 of [info@markant.org](mailto:info@markant.org). Redactie: Markant. Coverfoto's: MantelzorgNL Illustraties: Zeppa Foto's: Markant en Ontwerp: Zeppa. Met dank aan: CentraM en MEEAZ.

Deze uitgave is mogelijk gemaakt door de Gemeente Amsterdam. © Markant 2021