

voorjaar/zomer 2025

# M-Magazine

over mantelzorg

De vriend van **Sander** kreeg een hoofdtumor: “Als mantelzorger sta je in de schaduw.”

De moeder van **Sonia** heeft MS: “Er was ook gewoon ruimte voor normale shit.”

**Rose** helpt **Wim** met tuinieren: “We kunnen net zo goed een half uur samen zwijgen.”

## Goede reis!

Reistips voor en van mantelzorgers.

X  
X  
X

# Colofon

voorjaar/zomer 2025

M-Magazine is een uitgave van Markant, centrum voor mantelzorg in Amsterdam, Diemen en Duivendrecht. M-Magazine verschijnt 2 x per jaar.

## Redactieadres

Markant, centrum voor mantelzorg  
Zwanenburgwal 206, 1011 JH Amsterdam

020 886 8800  
info@markant.org  
www.markant.org

## Vormgeving

Marieke Voorsluijs

## Druk

Printworld

## Redactie

Karo Rozeboom, Yuri Vriesema,  
Agnes Loogman-Delgman & Marieke  
Voorsluijs

## Met dank aan

Sonia, Sheila & Jeroen Groot, Sander  
Plukaard & Reinier van Harten, Harma,  
Wim & Rose, Brenda van Leeuwen,  
Alexander Witmond en Martijn van de  
Griendt

Dit tijdschrift is met de grootst mogelijke  
zorg samengesteld. Aan de inhoud  
kunnen geen rechten worden ontleend.

Niets uit deze uitgave mag worden  
overgenomen zonder voorafgaande  
toestemming van Markant.

**Markant**  
centrum voor mantelzorg

# Inhoudsopgave



De vriend van  
**Sander**  
kreeg een  
hoofdtumor:  
“Als  
mantelzorger  
sta je in de  
schaduw.”



**Rose** helpt  
**Wim**  
met tuinieren:  
“We kunnen  
net zo goed  
een half uur  
samen  
zwijgen.”



De moeder  
van **Sonia**  
heeft MS:  
“Er was ook  
gewoon  
ruimte voor  
normale  
shit.”



**Respijtzorg**  
bestaat in vele  
vormen. Wat  
past er bij jou?

## Verder

- 8 Agenda
- 9 Tips voor uitjes in eigen land
- 14 Veelgestelde vragen

- 15 Reistips van mantelzorgers
- 20 Recept voor boterkoek met appel
- 21 Borduur een boekenlegger
- 24 Handige adressen

Wat leuk dat je M-Magazine leest. Hopelijk zit je lekker ontspannen op de bank terwijl je door ons mantelzorgtijdschrift bladert. Want iedereen mag af en toe ontspannen. En een mantelzorger helemaal! Natuurlijk zorg je met liefde, maar iedereen heeft af en toe een break nodig. Ook jij.

Wil je er graag even tussenuit? Dan kan je de zorg voor je naaste tijdelijk aan iemand anders overdragen. Of wil je juist samen met degene voor wie je zorgt op vakantie? Als mantelzorger moet je meestal veel regelen voordat je er even tussenuit kunt. In deze editie van M-Magazine veel informatie over vakantie. Laat je inspireren en kijk wat bij jou past!

**Laura Houtenbos**  
Algemeen manager Markant





Fotografie: Brenda van Leeuwen

Sander zorgt voor Reinier: **“Als  
mantelzorger  
sta je in de  
schaduw”**

Acteur Sander Plukaard (35) en muzikant Reinier van Harten (33) uit Amsterdam-Noord woonden nog maar net samen, toen bij Reinier een hoofd tumor werd ontdekt. De diagnose zette hun relatie op scherp en de wereld op zijn kop. Hoe overleeft een relatie deze nachtmerrie? Dat was voor beiden een eigen proces, dat ze letterlijk en figuurlijk verwerkten in hun voorstelling *Metgezwel*.

## Gelukkig geen kanker

Eigenlijk begonnen de klachten al tien jaar geleden. Reinier kreeg er elk jaar wel een klacht bij, van uitvallende spieren in zijn schouder tot een stembandverlamming. Toen hij in 2021 ook gehoorklachten kreeg, volgde een grondig onderzoek. Het bleek een zeldzame hoofdtumor achter zijn oor. Gelukkig geen kanker, bleek later, maar de groeiende druk veroorzaakte tal van ernstige klachten.

Het werden bestralingen. Reinier zonderde zich af. “Ik leefde bij de dag. De reeks bestralingen streepte ik af op een kalender. Het was pittig, maar ik was helemaal gericht op het einde van het blok. Zo kon ik het aan. Daarnaast stond er een optreden op Oerol gepland, waar ik lang naartoe had geleefd. In bed lag ik dan liedjes te schrijven, ik lag toch veel wakker. Ik sloot me af voor alles en iedereen. Om de bestralingen te doorstaan en omdat ik per se Oerol wilde doen. Dat is gelukt, maar eigenlijk kon dat niet. Ik was te ziek.”

## Zorgrelatie

De situatie legde veel druk op de nog redelijk prille relatie. Sander kon zijn zieke partner slecht bereiken. “Vanaf de diagnose is je relatie meteen ongelijkwaardig”, concludeert Sander. “Na het samenwonen, zijn we eigenlijk meteen in een zorgrelatie beland. Gaan samenwonen en het dan een beetje gaan uitzoeken met elkaar, ons samenzijn, is ons ontnomen. Ook nu zoeken we daar nog een weg in. Ik heb een soort tweede antenne gekregen voor Reinier zijn moeheid, zijn energie. Nu de storm een beetje is gaan liggen, lopen we nog steeds tegen dingen aan. Dat je denkt: oh, het lag niet aan de bestralingen, maar het is gewoon je karakter!”

“Ik werd na dag 2 van de eerste bestraling al behoorlijk ziek”, vertelt Reinier. Van de medicijnen daartegen,

werd ik ook ziek. Moe, misselijk. En na de bestralingen werd ik eigenlijk nog zieker. Het werkt door. Daar was ik niet op voorbereid. Ik kreeg allerlei bijwerkingen. Op een gegeven moment ook gezichtsspasmen. Dan pas hoor je van de arts dat het een bijwerking kan zijn. Sander zal ook wel hebben gedacht: waar stopt dit?!”

## De boksbal

“Hoe zieker ik werd, hoe meer Sander moest doen. Dat zag ik wel, maar ik dacht niet ‘ach, arme Sander’.” Sander regelde op den duur alles, van het huishouden, de medicatie, het vervoer, de afspraken tot en met het contact met vrienden en familie. “Het was veel”, zucht Sander. Hij mistte vooral begeleiding. “Gewoon een luisterend oor. En iemand die zegt: denk eens hier of daar aan. Ik had het idee dat ik het niet goed deed. Het allerliefst had ik willen horen: dat is niet raar. Gelukkig heb ik heel lieve ouders die veel voor ons deden. En een paar heel goede vrienden tegen wie ik mocht aanknoken. En, heel belangrijk, die geen partij trokken.”

“De aandacht die er is, gaat uit naar de patiënt. Als mantelzorger sta je in de schaduw van degene voor wie je zorgt. Bij mij werd ‘zorgen’ extra geactiveerd en bij Reinier het ‘naar binnen keren’. Dan krijg je een duwen-trekken verhouding. Ik vind wel dat de zieke een verantwoordelijkheid heeft om naar de mantelzorger om te kijken. Als Reinier eens een goede dag had, ging hij met vrienden iets leuks doen. Dan dacht ik: dan heb je een keer energie en krijg ik daar geen een procent van. Ik ben een beetje de boksbal. Als zieke mag je je best beseffen dat er iemand keihard voor je staat te werken.” Reinier beaamt: “Dat neem je te snel voor lief.”

Op gehoorklachten en vermoeidheid na, gaat het nu goed met Reinier. Zouden ze achteraf gezien zaken anders hebben aangepakt? Sander: “Een psycholoog in



Fotografie: Brenda van Leeuwen

het AMC zei tegen mij: je valt hem veel te veel lastig met wat jij allemaal wilt. Ik had vaker moeten vragen: wat heb je van mij nodig? En dan echt naar hem moeten luisteren. Jij wilt nu niks? Oké, dan ga ik mijn eigen ding doen. En niet blijven, omdat je denkt dat dat moet. Het is een gouden tip die ik de rest van mijn leven meeneem. Ik had het alleen niet pas aan het eind willen horen.”

## Liever even alleen

“Er waren inderdaad momenten dat ik liever even alleen was”, reageert Reinier. “Maar er zijn heel veel momenten dat hij juist goed heeft geholpen. Daar ben ik hem heel dankbaar voor. Je hebt allebei een bepaalde behoefte en daar moet je balans in zien te vinden. Ik denk dat je elkaar heel even moet loslaten als geliefden. En in je rol gaan als zieke en mantelzorger. Dat is moeilijk. Niemand leert je dat.”

## Artistieke klik

Naast de liefde hebben de acteur en muzikant ook een artistieke klik. Ze besloten hun ervaringen te gieten in een korte voorstelling voor De Parade. Dat was een succes. Reinier: “We merkten hoeveel het met de mensen deed. Na de voorstelling ontstonden hele gesprekken over ziekte en zorg. Dat is wat kunst kan doen. Toen beseften we ons dat we iets kunnen geven met ons verhaal en ons talent.”

Ze besloten een avondvullende voorstelling te maken over hoe het is om als geliefden een zware tijd door ziekte mee te maken. Met de voorstelling *Metgezweel* toeren ze nu langs theaters in het hele land. Sander: “Het was voor allebei ons eigen verwerkingsproces. Onze taal om ons te uiten, is theater en muziek.” Reinier vult aan: “En dat we dat samen kunnen doen, is best bijzonder.” Er moet meer aandacht komen voor mantelzorg, vinden de heren. Daarom houden ze in elke plaats waar ze optreden, een nagesprek met mantelzorgers. Waar kan, samen met de lokale organisatie voor mantelzorgondersteuning. Zoals afgelopen januari in Bellevue samen met Markant.

Zijn ze er sterker uit gekomen? “Ja”, roepen ze in koor. Sander: “Je ziet iemand op zijn kwetsbaarst. Ik ben heel trots op hem, hoe hij hier doorheen is gekomen. Hij is mentaal de sterkste die ik ken.” Andersom heeft Reinier veel bewondering voor Sander: “Misschien heeft de mantelzorger wel meer aandacht nodig dan de zieke. Ik moest alles gewoon doorstaan, hij deed de rest. Ik had niet graag in Sander’s schoenen gestaan.”

De voorstelling *Metgezweel* is op 17 en 18 juni terug in Theater Bellevue in Amsterdam.

# Agenda

## Mantelzorg kent geen kantooruren



Daarom staat onze agenda altijd online. Of je nu 's avonds laat of vroeg in de ochtend even wilt kijken - op [markant.org/agenda](http://markant.org/agenda) vind je altijd alles wat je als betrokkene bij mantelzorg wilt weten. Van praktische cursussen tot inspirerende ontmoetingen. In een oogwenk zie je of een agendapunt bedoeld is voor mantelzorgers, zorgprofessionals, of voor onze vrijwilligers en stagiairs. Meedoen is altijd kosteloos.

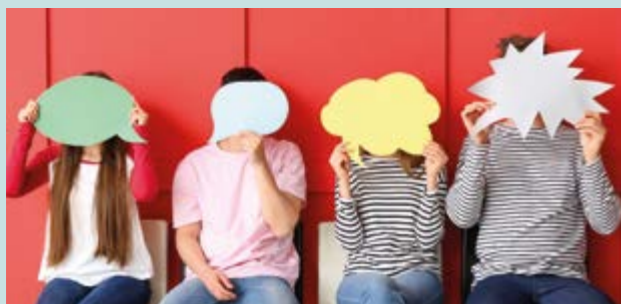
## Fototentoonstelling Amsterdamse Maatjes

In het kader van Amsterdam 750 jaar is op 3 april op de Magere Brug de fototentoonstelling Amsterdamse Maatjes geopend. Indrukwekkende portretten vertellen het verhaal van Amsterdammers die zich inzetten als vrijwilliger en de mensen die zij ondersteunen. Vrijwilligerswerk verbindt mensen, is de boodschap. Iedere maand strijkt de tentoonstelling neer op bruggen in een ander stadsdeel. Zo wordt de impact van vrijwilligerswerk door heel Amsterdam zichtbaar en voelbaar. [www.amsterdamsemaatjes.nl](http://www.amsterdamsemaatjes.nl)

Met 2 geportretteerden kun je in dit magazine kennis maken: Markant-vrijwilliger Rose en de 98-jarige Wim. Zie het interview op pagina 16-19.



## Week van de Jonge Mantelzorger in juni



Voor jonge mantelzorgers zijn hun zorgen vaak zo vanzelfsprekend dat ze zelf niet eens beseffen dat ze mantelzorger zijn. Deze kinderen en jongeren hebben thuis extra zorgtaken, maken zich zorgen of missen de nodige zorg en aandacht voor zichzelf. Veel meer dan de meeste mensen denken.

In de Week van de Jonge Mantelzorger van 1 tot en met 7 juni, is er landelijk aandacht voor deze kinderen en jongeren. Onder meer met de campagne 'Meer dan je denkt', die mensen bewust moet maken van jonge mantelzorgers en hun zorgen. De campagne laat ook zien wat de mensen om hen heen voor hen kunnen betekenen.

## Mantelzorgers in beeld

Er komt nog een fototentoonstelling aan: dit keer met portretten van mantelzorgers in de stad. De opening is rond de dag van de mantelzorg op 10 november. De levensgrote portretten komen buiten naast de Stopera te staan. Daarna reizen de portretten door de rest van de stad.

# Tips voor uitjes in eigen land

## Samen uit

Bij Stichting SamenUit kun je een gratis uitje aanvragen voor jou en degene voor wie je zorgt. Aanvragen via [www.samenuit.org](http://www.samenuit.org).

## Duofiets

Samen eropuit op de fiets? Veel verpleeghuizen hebben een duofiets te leen. Er zijn ook bedrijven waar je ze kunt huren tegen betaling. Zoals [www.starbikesrental.com](http://www.starbikesrental.com) in Amsterdam. Die hebben ook rolstoelfietsen en driewielers.



## Toegankelijke uitjes

Op de site van [www.handicap.nl](http://www.handicap.nl) kun je gratis het boekje 'Toegankelijke uitstapjes in eigen land' downloaden.



## Naar het strand

Bij mooi weer naar het strand, maar is jouw naaste niet mobiel? Met de Strandrolstoel kan het toch! Deze zogeheten 'Jutters' met luchtbanden zijn bij veel strandtenten te leen, soms tegen een kleine vergoeding.

## Kidsproof

Met kinderen eropuit? Op de site van [www.kidsproofplus.nl](http://www.kidsproofplus.nl) vind je een verzameling toegankelijke uitjes om te doen met kinderen met een handicap. En op de website van [www.samenspeelnetwerk.nl](http://www.samenspeelnetwerk.nl) kun je onder meer alle inclusieve speeltuinen in het land vinden. In Amsterdam zijn dat er 5.

## Aangepaste auto huren

Wil je op pad met een rolstoel, maar heb je geen geschikte auto? Bij Stichting de Zonnebloem huur je een volledig aangepaste Zonnebloemauto. [www.zonnebloem.nl](http://www.zonnebloem.nl)

## Liever binnenblijven?

Sommige musea kun je digitaal bezoeken vanuit je luie stoel. Bijvoorbeeld Het Rijksmuseum ([www.rijksmuseum.nl/nl/thuis](http://www.rijksmuseum.nl/nl/thuis)) of via de site [www.cultuursnack.nu](http://www.cultuursnack.nu). Ook leuk: een digitaal bezoek aan De Keukenhof. Het kanaal op YouTube is [@visitkeukenhof8009](https://www.youtube.com/@visitkeukenhof8009).



De moeder van  
Sonia heeft MS:

“Ik kan me niet  
herinneren dat we iets  
niet hebben gedaan.”

# “NET ALS IN ELK ANDER GEZIN, IS ER BIJ ONS GEWOON RUIMTE VOOR DE NORMALE SHIT.”

Haar moeder had al MS voordat Sonia Groot (27) werd geboren. Toch werden zij en haar zus opgenomen in een liefdevol en vooral veerkrachtig gezin. Een gezin dat liever denkt in oplossingen dan in problemen. Haar studie in Amsterdam wisselde ze af met ‘digitale mantelzorg’ voor haar ouders in Hasselt en inmiddels runt Sonia een internationale reisorganisatie voor mensen met een lichamelijke beperking. Haar moeder? Die is enthousiast over de reis die ze binnenkort samen gaan maken.



Fotografie: Yuri Vriesema

## Wat kan wél?

Sheila Groot (67) heeft al vanaf haar 22ste MS. Een hersenziekte die haar zenuwen meer en meer aantast en die af en aan verschillende klachten geeft. Van tintelingen tot vermoeidheid, van klapvoet tot zichtverlies. Er is vooralsnog geen genezing mogelijk.

De ziekte is progressief, wat betekent dat er steeds meer klachten bijkomen. Ze rijdt nu in huis rond op een kleine scootmobiel, omdat van (rol)stoel naar stoel overstappen moeilijk gaat. "Actief blijven is het belangrijkste. Blijf bewegen," vertelt Sheila aan de keukentafel in Hasselt. Dochter Sonia schenkt nog een thee in. Vader Jeroen Groot (66) gaat achterover zitten. Achter het grote raam kabbelt het water in de eeuwenoude gracht.

Het stel blijkt veerkrachtig en monter. Op z'n Rotterdams pakken ze elke nieuwe uitdaging aan. "Alles wat ik kan doen, doe ik ook," zegt Sheila stellig. Het is een soort mantra van de familie geworden. "Niet denken in beperkingen, maar wat kan er wél?" Jeroen toont het zelfgebouwde rolstoelvriendelijke toilet en de plateaulift aan de trap. "Zo kan ze met kar en al het hele huis door, zonder te hoeven overstappen. Handig toch?"

## Dubbelzien

Ze leerden elkaar kennen in Rotterdam. Sheila kocht een auto van Jeroen. "Een Datsun," weet ze nog. "Een mooi ding. Alleen was aan het einde van de straat de benzine op. Toen ik omkeerde om verhaal te halen en bij te tanken, vroeg hij me uit." Jeroen glundert. "Dat was dik vijftienveertig jaar geleden, in 1979.

Ons tweede afspraakje liep ook bijna spaak. We zaten allebei in een ander café op elkaar te wachten. Toch hebben we elkaar maar mooi gevonden."

Hun eerste ontmoetingen vol hindernissen bleek de opmaat voor hoe zij de rest van hun relatie zouden invullen. Want niet veel later kreeg Sheila op haar werk de eerste klachten. "Ik werkte als verpleegkundige in het Sint Clara Ziekenhuis in Rotterdam-Zuid," vertelt ze. "En ik ging ineens dubbelzien." Het duurde tot 1981 voordat de diagnose MS kon worden gesteld. Het bleek de relapsing-remitting variant. "De ziekte verloopt in ontstekingsaanvallen, in schubs," vertelt Sheila. "Tijdens zo'n episode heb ik allerlei klachten." Later nemen die klachten wat af. "Maar helemaal de oude word je niet. Er is steeds weer een nieuw normaal."

## Geen zielig persoon

Zij en Jeroen woonden toen al samen en waren veel op het water te vinden in hun zeilbootje. De kinderwens stak de kop op. Alleen, zwanger zijn met MS kan symptomen verergeren. "Dat vonden we een te groot risico," vertelt Sheila. "Dus zetten we een adoptieprocedure in gang." Vier jaar later was al het papierwerk in orde en konden Sonia, toen drie jaar oud, en haar twee jaar oudere zus vanuit Zuid-India naar Nederland komen. "Ze was meteen aanwezig," weet Jeroen nog. "Vanaf het moment dat ze hier was, stond ze 'aan'." Opgroeien met een moeder die geleidelijk aan steeds meer klachten ondervindt van haar MS, zou voor sommige kinderen moeilijk kunnen zijn. Niet voor Sonia: "Het is me eerlijk gezegd nooit op die manier opgevallen. Het is geen zielig persoon ofzo."

## Normale shit

Samen gingen ze met de auto naar kinderfeestjes. Naar de dierentuin, naar Nemo. Picknicken in de buurt. "Ik kan me niet herinneren dat we iets niet hebben gedaan," oppert Sonia. "Dat mijn jeugd nou zo anders was dan die van mijn klasgenootjes. Er was ook gewoon ruimte voor normale shit, net als in elk ander gezin." Natuurlijk, de ziekte

zorgde steeds weer voor nieuwe obstakels die overwonnen moesten worden. Gewoon fietsen met een kind achterop kon niet. "Dus regelden we een bakfiets," vertelt Sheila. "Zodat ik toch de kinderen zelf naar school kon brengen." Helaas kan Sheila inmiddels niet meer mee het water op. "Haar aan boord helpen ging nog wel. Maar toen we haar niet meer van boord konden krijgen, was het tijd om de boot te verkopen," licht Jeroen toe. "Nu kamperen we veel. Heb zelf het busje aangepast."

Het 'zelf doen' komt de hele tijd terug. "Wij willen ons leven niet leiden volgens de agenda van de thuiszorg, bijvoorbeeld," licht Jeroen toe. "Wie wil dat wel?" Zo helpt hij Sheila dagelijks met aankleden. "Maar ook daarin geldt: wat ze zelf kan, doet ze zelf."

## Ondernemerschap en innovatie

Het gevoel voor zelfstandigheid en doorpakken deelt Sonia met haar ouders. In 2019 vertrekt zij naar Amsterdam om daar Entrepreneurship & Innovation te studeren. Toen Jeroen door het verlies van zijn broer met een zware burn-out thuis kwam te zitten, sprong Sonia bij. Vanuit Amsterdam nam ze vooral digitaal de zaken waar, zoals contact met instanties die geacht worden mantelzorgers te ondersteunen. "Daar wordt hij alleen maar boos van." wijst ze naar haar vader. "Die plateaulift," vult Jeroen aan, "hebben we zelf betaald, omdat de gemeente moeilijk deed. Bleek later dat er via een pgb tóch van alles mogelijk was." Sheila vult aan: "Ze luisteren niet. Ze kijken alleen maar naar hun eigen protocollen." Jeroen buigt naar voren. "Eigenlijk werken ze de boel alleen maar tegen."

Ondertussen bouwt Sonia onverstoord verder aan haar bedrijf. Een reisagentschap dat wereldwijd reizen op maat aanbiedt aan mensen met een lichamelijke beperking. "We merkten



op vakantie dat het heel moeilijk was om toegankelijke accommodaties te vinden," licht ze toe. "Ik onderzoek nu zelf alle accommodaties en ben digitaal altijd in de buurt van mijn reizigers om ze te helpen bij minder plezierige verrassingen."

Vertrouwen is er volop in huize Groot. Gevraagd naar wat de toekomst gaat brengen, klaart Sheila helemaal op. "We gaan eind dit jaar naar India, naar het geboortedorp van Sonia. Met het hele gezin." Sonia kijkt haar even aan. "Nou, dat is nog wel heel wat geregeld. Maar misschien begin volgend jaar? Dat moet lukken."

Benieuwd naar de reizen die Sonia aanbiedt? Kijk op [www.discoverable.eu](http://www.discoverable.eu).

## Veelgestelde vragen

### Wat is een persoonsgebonden budget?

Dat is een bedrag waarmee je zelf de zorg inkoop die je nodig hebt. Je kunt dan zelf uitzoeken wie welke zorg verleent. En waar en wanneer deze zorg wordt gegeven. Een persoonsgebonden budget (pgb) geeft dus meer vrijheid. Daartegenover staat dat er een hoop administratie bij komt kijken. Zo regel je zelf contracten, maak je de planning, doe je betalingen en houd je de administratie bij.

### Hoe kan ik aantonen dat ik mantelzorg ben?

Moeilijk. Er bestaat geen officiële mantelzorgverklaring. Ook geeft Amsterdam geen mantelzorgcompliment, waar veel organisaties naar vragen als bewijs dat je mantelzorg bent. Bijvoorbeeld bij de aanvraag van een parkeervergunning. Of het bezwaar maken tegen de huurverhoging vanwege zorg. Het alternatief is om een kopie van de indicatie te geven. Of een kopie van het medisch dossier waarin staat dat je naaste van (mantel)zorg afhankelijk is. De huisarts mag geen verklaring geven. Een onafhankelijk arts mag dat wel. Daar zitten vaak wel kosten aan verbonden.

Kijk voor meer veelgestelde vragen op: [www.markant.org/veelgestelde-vragen](http://www.markant.org/veelgestelde-vragen)

### Bestaat er een mantelzorgvergoeding?

Mantelzorg is onbetaald. Daar krijg je geen vergoeding voor. In aanvullende zorgverzekeringen zitten wel vergoedingen voor zaken die mantelzorg verlichten. Zoals voor vervangende zorg, een mantelzorgmakelaar of een cursus voor mantelzorgers. Ook de gemeente kent vergoedingen vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

### Hoef je als mantelzorggeen huurverhoging te betalen?

Als iemand in jouw huishouden chronisch ziek of gehandicapt is, heb je mogelijk vrijstelling van de inkomensafhankelijke huurverhoging. Je moet voldoen aan één van de voorwaarden die daarvoor zijn bepaald. Bijvoorbeeld dat het gezinslid minstens 1 jaar 10 uur of meer per week verzorgd wordt. Of blind is. Of een indicatie heeft voor hulp bij dagelijkse levensverrichtingen (ADL). Rond april wordt de jaarlijkse huurverhoging per brief aangekondigd. Deze gaat meestal per 1 juli in. Voldoe je aan de voorwaarden voor vrijstelling? Maak dan bezwaar. Dat gaat makkelijk met een voorbeeldbrief, bijvoorbeeld van [www.juridischloket.nl](http://www.juridischloket.nl).

## Reistips van mantelzorgers én hun naasten

Ga je met je naaste op vakantie naar het buitenland? Wij hebben de beste reistips van mantelzorgers én hun naasten voor je verzameld. Zo verloopt je reis zo soepel mogelijk.

### Regel zoveel mogelijk van tevoren

Maak een checklist en ga zoveel mogelijk in detail. Hoe meer je van tevoren geregeld hebt, hoe meer tijd je hebt om samen te genieten.

### Bel de accommodatie

Neem persoonlijk contact op met de plek waar je gaat verblijven en spreek je wensen door. Wees niet te bescheiden en vraag alles! Als een accommodatie aangeeft toegankelijk te zijn, kan dit voor jouw naaste nét niet de juiste vorm zijn. Onderzoek dit dus uitgebreid van tevoren.

### Medicijnen op reis

Neem een ruime hoeveelheid mee, in de originele verpakking. Vraag bij de apotheek om een Medicijnpaspoort. Voor medicijnen die onder de Opiumwet vallen (ook slaappillen!), heb je een verklaring nodig om ze mee te nemen over de grens. Info hierover op de website [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl) en zoek op 'medicijnen mee op reis'.

### Het thuisfront

Licht het thuisfront goed in waar je verblijft en wat je eventueel nodig zou kunnen hebben. Bel met hen als je steun nodig hebt.

### Hulp op Schiphol

Of je nu een zichtbare of onzichtbare beperking hebt: Schiphol biedt gratis assistentie vanaf het moment van aankomst tot dat je in het vliegtuig zit. [www.schiphol.nl/nl/assistentie](http://www.schiphol.nl/nl/assistentie)

### Verzekeren

Neem altijd een annuleringsverzekering en lees goed de voorwaarden. Check je reisverzekering en zorgverzekering. Voor spoedzorg ben je verzekerd tot Nederlands tarief, maar sommige landen zijn duurder. En niet-spoed wordt vaak niet vergoed. Hiervoor kan je een aanvullende verzekering of reisverzekering nodig hebben.

### Vakantie en dementie

Mensen met dementie wennen moeilijker aan een nieuwe omgeving. Overweeg om dichterbij huis te blijven. En zorg voor een dagprogramma met veel rustmomenten.

### Geniet

Ondanks het zorgen en regelen is het heerlijk om samen op vakantie te gaan.





De liefde voor tuinieren  
brengt Rose wekelijks naar Wim:  
“Ik kijk er elke keer naar uit dat ze komt.”

**“We kunnen net  
zo goed een  
half uur samen  
zwijgen.”**

De bijna 100-jarige Wim (98) heeft hulp nodig in het dagelijkse leven. Zijn dochter Harma (66) werpt zich op als mantelzorger, maar heeft ook zo haar grenzen. Vrijwilligster Rose (69) springt bij. Een schot in de roos. Niet alleen voor Wim, maar ook voor Harma en Rose. Hoe een simpele oproep om samen te tuinieren de levens van drie mensen heeft verrijkt.

## Harma

Harma zorgt voor haar 98-jarige vader die sinds haar moeders overlijden in 2018 alleen woont. “Hij is van de generatie waarin mannen werden verzorgd. Dus hij kan niks,” lacht ze. Hoewel haar broers helpen, komt het meeste op haar neer.

Na een val in 2023 waren de rollen even omgedraaid en zorgde haar vader voor háár. “Een bijzondere tijd. Het was echt behelpen. We hebben zo gelachen toen de wielen van onze rollators in elkaar bleven steken.”

Ze is vijf, zes dagen per week bij hem: kookt, doet boodschappen en de was. Ook maken ze autoritjes. “Dan rijden we naar de kerk, of de polder in. Hij houdt van het weidse.”

Het mantelzorgen is zwaar. “Ook als ik niet bij pa ben, ben ik met hem bezig. Naast bezoeken zijn er dokters- en ziekenhuisafspraken. Ik zette alles opzij, maar dat gaat niet meer.”

Afgelopen zomer bereikte Harma haar limiet. “Ik was zo moe. Dat was de druppel.” De praktijkondersteuner wees haar op Markant. “Ik wist niet dat dit bestond. In juli kwam iemand op huisbezoek en snel was er een vrijwilliger.”

De vrijwilliger komt elke woensdag. “Het geeft vrijheid en haalt druk weg. Op woensdag hoef ik niets en kan ik weer fris beginnen.”

Voor haar vader is de vrijwilliger waardevol. “Ze doen veel samen. Mijn vader had 54 jaar een tuin. Dat lukt niet meer, wat hem zwaar valt. Ik kocht een kweekkast en nu maakt hij plannen voor volgend jaar. Hij heeft weer levenslust. De vrijwilliger heeft groene vingers - ‘zijn groene vriendin’. Ze hebben elkaar gevonden.”

De match was perfect. “Degene die hen verbond verdient een pluim. Tijdens de kennismaking hadden ze meteen een klik. Het verbaasde me hoe snel het ging. Eerst had ik twijfels, maar het werkte direct.”

Harma adviseert andere mantelzorgers contact op te nemen met Markant. “Had ik dit eerder geweten. Ik voel me gehoord en krijg erkenning voor hoe zwaar mantelzorgen is. Het is een echt steuntje in de rug.”

## Wim

Wim is onlangs 98 geworden. Hij is mentaal en fysiek nog prima in orde, zegt hij zelf. “Ik buig nog als een knipmes.” Alleen zijn handen werken niet meer mee, vanwege een beschadiging aan een zenuw. Hierdoor kan hij zijn grote passie, tuinieren, niet meer uitvoeren. “Ik krijg die snoeischaar niet meer dicht.”

Tuinieren kreeg hij met de paplepel ingegoten. Zijn vader was boer en Wim heeft altijd in de groente- en bloemeteelt gewerkt. “Ik kom uit de tijd waarin alles handwerk was. Niks geen machines. Ik sjouwde zakken tarwe van honderd kilo.”

Na het overlijden van zijn vrouw in 2018 nam dochter Harma de zorgtaken over. “Harma doet heel veel voor me,” vertelt Wim. “Ze is hier een paar dagen per week.” Ook blijft ze regelmatig slapen. Als man op leeftijd voel je je toch iets minder veilig.”

Toen Harma door een val een zware schouderblessure opliep en minder kon zorgen, schakelde de praktijkondersteuner Markant in. “Er kwam een oproepje voor een praatjesmaatje. Iemand die net als ik groene vingers heeft,” vertelt Wim. “En toen kwam Rose.”

De kennismaking verliep soepel. “Het ging heel makkelijk. We hadden allebei interesse in tuinieren. Het klikte meteen,” herinnert Wim zich. Samen vormen ze een goed team. Wim luistert geïnteresseerd naar de uitleg van voormalig danseres Rose over dansen op spitzten. “Nou, dat zou ik niet kunnen, denk ik hoor,” reageert hij.

Rose leert ook veel van Wim. “Het is mooi dat hij zijn kennis over de tuin met mij wil delen. Fijn om zoveel te leren.” Het wekelijkse contact doet Wim zichtbaar goed. “Ik kijk er elke keer naar uit dat ze komt. En volgens mij vindt Rose het zelf ook wel leuk.” Rose knikt instemmend: “Dat heb je goed gezien, Wim.”

## Rose

Rose verhuist in 1974 vanuit Engeland naar Nederland om hier een respectabele carrière op te bouwen als danseres bij het Nationale Ballet. “Ik heb dertien seizoenen gedanst. Mijn eerste productie was de oude versie van Het Zwanenmeer.” Haar actieve loopbaan gaf ze een vervolg als dansdocente. “Zo kon ik mijn kennis overdragen.”

Kennis overdragen en opdoen, speelde een belangrijke rol in de keuzes die Rose heeft gemaakt. Zo ook bij haar besluit om de danswereld achter zich te laten. “Ik dacht op een gegeven moment: nu moet ik iets anders gaan doen. Nu kan het nog,” licht ze toe. “Toen ben ik aan de slag gegaan als docente Engels als tweede taal.”

Na jarenlang Engelse les te hebben gegeven op kantoren, op basisscholen, aan groepen of aan één leerling, ging Rose met pensioen. Maar ze belandde niet achter de geraniums. “Ik wilde weer eens iets heel anders doen,” vertelt ze. “Dus ging ik op zoek naar vrijwilligerswerk.”

In die zoektocht stuitte ze op de oproep van Wim. “Ik heb zelf ook een tuin,” vertelt ze. Het leek me mooi om die liefde voor tuinieren met iemand te delen.” De kennismaking riep bij Rose mooie herinneringen op aan haar jeugd. “Hij liet me jutezakken met witlofpenen zien. Die geur ken ik nog vanuit mijn kindertijd. Dat was heel speciaal.”

Naast professioneel tuinieren, leerde Rose via Markant om veilig te manoeuvreren met een rolstoel. “Dat zou ik andere vrijwilligers ook aanraden: volg de gratis cursussen,” vertelt ze. “Ik weet nu hoe ik iemand kan ondersteunen zonder al te veel kracht te hoeven gebruiken.”

Rose vindt het contact met Wim erg waardevol. “We hebben het over van alles, dat gaat heel natuurlijk,” schetst ze. “Maar we kunnen net zo goed een half uur samen zwijgen.” Wim valt haar bij: “Zonder dat je je ongemakkelijk voelt bij elkaar.”



# Boterkoek met appel



## Ingrediënten

Voor het deeg: 150 gram bloem | 125 gram roomboter | 50 gram kristalsuiker | 40 gram poedersuiker | snuf zout. Voor de vulling: 2/3 appels | 2 theelepels kaneel | 1 eetlepel kristalsuiker | 1 eetlepel poedersuiker.

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 175 graden. Schil en snijd de appels in dunne plakjes. Je hoeft de appels niet te schillen als je met schil mooier of lekkerder vindt. Meng de appel met de suiker en kaneel. Zet even apart.

Maak het deeg: kneed de boter met de suiker en poedersuiker. Voeg de bloem toe en kneed goed door. Voeg het zout

toe en kneed dit er ook goed doorheen. Bekleed een springvorm met bakpapier.

Bekleed daarna de bodem met het deeg. Doe de appelplakjes er over heen. Leg deze netjes naast elkaar.

Bak de taart in ongeveer 45 minuten tot een uur af in de oven. Laat de taart afkoelen en strooi nog wat poedersuiker over de taart.

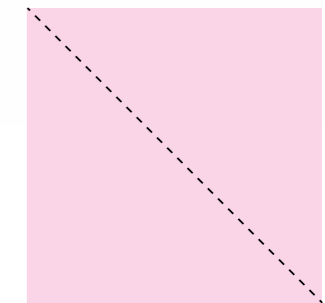
# Borduur een boekenlegger

## Benodigheden

- lapje vilt
- borduurgaren: rood, koraal, roze, blauw, lichtgeel, geel, oker en blauw
- bordurnaald
- schaar

## Werkbeschrijving

Knip een vierkant lapje uit het vilt en vouw het dubbel, zodat je 2 driehoekjes krijgt. Het vierkantje moet ongeveer de helft van de breedte van je boek zijn. Kijk of dit mooi om de hoek van jouw boek past en knip op maat. Knip het lapje diagonaal door.



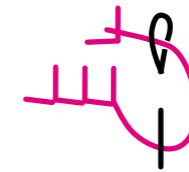
Borduur de bloemen en takjes op 1 van de 2 driehoekjes vilt. Gebruik hiervoor de platsteek, knoopjessteek, madeliefjessteek, stiksteek, takjessteek en kettingsteek. Hecht aan door een knoopje in de draad te maken. Hecht af door de draad terug te steken door het werkje.



Madeliefjessteek



Platsteek



Festonsteek



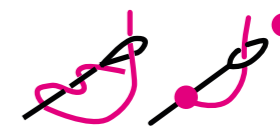
Takjessteek



Kettingsteek



Stiksteek



Knoopjessteek

Werk achteraf alle draadjes weg aan de achterkant. Leg de 2 lapjes op elkaar en naai de buitenkant dicht met een festonsteek.

# Respijtzorg

**Juist als mantelzorger heb je er behoefte aan om af en toe vrij te zijn. Of op vakantie te gaan, al is het een paar dagen. Daarvoor is respijtzorg. Dat is vervangende zorg; iemand anders neemt jouw zorg tijdelijk over. Respijtzorg bestaat in vele vormen. Wat past er bij jou?**

## Formeel en informeel

We spreken van formele respijtzorg wanneer je de zorg tijdelijk overdraagt aan zorgprofessionals. Zoals bij dagopvang en logeerszorg. Dit wordt vergoed, maar soms betaal je een eigen bijdrage. Bij informele respijtzorg draag je de zorg tijdelijk over aan iemand die jou vrijwillig waarneemt. En dat kost niets.

Voor formele respijtzorg heb je een indicatie nodig. Hoe de kosten worden vergoed, hangt af van jouw zorgsituatie:

- Vanuit de gemeente via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of de Jeugdwet in geval van een kind tot en met 18 jaar.
- Via het Zorgkantoor bij zorg via de Wet langdurige zorg (Wlz)
- Via je (aanvullende) zorgverzekering
- Zelf inkopen met een persoonsgebonden budget (pgb).

## Dagopvang

Als de zorg thuis te zwaar wordt, kan één of meerdere dagen per week dagbesteding een oplossing zijn. Voor zowel volwassenen als kinderen. Professionele begeleiders nemen dan overdag de zorg voor je naaste over en ze doen activiteiten met de groep. Voor het vervoer zijn ook voorzieningen.

## Logeeropvang

Logeeropvang biedt uitkomst als je nachtelijke rust nodig hebt, op vakantie wilt, of als je tijdelijk niet voor je naaste kan zorgen. Er zijn speciale logeerhuizen, zoals Logeershuis Tolstraat 75 in De Pijp. Ook zijn er bedden beschikbaar in verpleeghuizen.

## Aanvragen

Je kunt dag- en logeeropvang aanvragen via je huisarts, wijkverpleging, het Buurtteam, via de gemeente (Wet maatschappelijke ondersteuning) of voor kinderen via het Ouder- en Kindteam (OKT). Je kunt ook zelf respijtzorg inkopen via een persoonsgebonden budget. Bij een Wlz-indicatie voor langdurige zorg loopt de aanvraag via het Zorgkantoor. Dat kan alleen als je naaste een pakket heeft voor verpleging thuis.

## Betaalde hulp

Er zijn organisaties waar je een betaalde kracht kan inhuren voor respijtzorg. Meestal kan dat voor maximaal een week. Dat kan met een persoonsgebonden budget. Of als je dit particulier kan betalen.

## Vrijwilliger bij je thuis

Wil je wekelijks een middagje vrij, bijvoorbeeld om te sporten of iets anders voor jezelf te doen om op te laden? Er kan dan een vrijwilliger bij je thuis komen om jou waar te nemen. Je krijgt een vaste vrijwilliger voor een langere tijd. De dag en tijd kun je zelf afspreken. Interesse? Bel Markant (020) 886 88 00.



# Handige adressen



## Gemeente Amsterdam

Website van de gemeente voor mantelzorgers:  
[www.amsterdam.nl/mantelzorg](http://www.amsterdam.nl/mantelzorg)

## Wmo Helpdesk

Voor onder meer aanvragen van voorzieningen op het gebied van wonen, vervoer en hulpmiddelen:  
[www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning](http://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning)

## Sociaal Loket

Voor vragen rondom zorg en welzijn:  
[www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/sociaal-loket](http://www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning/sociaal-loket)

## Buurtteam Amsterdam

Adressen van een buurtteam bij jou in de buurt vind je op:  
[www.buurtteamamsterdam.nl](http://www.buurtteamamsterdam.nl)

## Ondersteuning in Weesp

Maak een afspraak bij Social Loket Weesp, bel 0800 0643. Of het Weesper Maatschappelijk Ondersteunings Punt, bel 035 623 11 00.

## Cliëntondersteuning

Onafhankelijke ondersteuners bij het kiezen en aanvragen van de juiste zorg en hulp:  
[www.deondersteunersvanamsterdam.nl](http://www.deondersteunersvanamsterdam.nl) en  
[www.clientenbelangamsterdam.nl](http://www.clientenbelangamsterdam.nl)

## Vrijwilligersorganisaties

Overzicht van vrijwilligersorganisaties per stadsdeel: [www.platforminformelezorg.nl](http://www.platforminformelezorg.nl)

## Vrijwilliger aanvragen

Voor een vrijwilliger in mantelzorgsituaties kun je terecht bij Markant:  
[www.markant.org/vrijwilligershulp](http://www.markant.org/vrijwilligershulp)

## Persoonsgebonden budget (pgb)

Landelijke vereniging van mensen met een pgb. Per Saldo: [www.pgb.nl](http://www.pgb.nl)

## Landelijke vereniging mantelzorg

Komt op voor iedereen die zorgt voor een naaste: [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

## Logeerhuis Tolstraat 75

Voor logeerszorg, buurtzorg en meer:  
[www.tolstraat-75.nl](http://www.tolstraat-75.nl)

## Jonge mantelzorgers

En nu Jij! Voor jongeren die zorgen. 1-op-1 coaching, groepstraining, advies en steun:  
[www.markant.org/en-nu-jij](http://www.markant.org/en-nu-jij)  
of volg [@en\\_nu\\_jij](https://www.instagram.com/en_nu_jij) op Instagram

## Vrijwilliger in de laatste levensfase

VPTZ Amsterdam, onderdeel van Markant:  
[www.markant.org/ondersteuning-in-de-laatste-levensfase](http://www.markant.org/ondersteuning-in-de-laatste-levensfase)  
Mail naar: [vptzamsterdam@markant.org](mailto:vptzamsterdam@markant.org)

## Markant, centrum voor mantelzorg

Bij ons kun je terecht voor:

- Informatie & advies
- Workshops, trainingen, voorlichting en bijeenkomsten
- Inzet van vrijwilligers. Ook bij mensen in de laatste levensfase
- Coaching jonge mantelzorgers

020 886 88 00 | [info@markant.org](mailto:info@markant.org)

Alle dienstverlening van Markant is gratis. Kijk op onze website voor meer informatie:  
[www.markant.org](http://www.markant.org) of scan de QR-code:

