

M-Magazine

over mantelzorg

De zoon van **Mansura en Galik** heeft een zware beperking:

“Het is een zware tijd en het geeft veel stress.”

Berthe zorgt voor haar ouders in het buitenland:

“Wij wonen hier in Portugal en wij gaan hier dood.”

Sevim doet mee aan de tentoonstelling ‘Ik zorg voor jou’:

“Ik ben best trots op mezelf.”

Ken je het verhaal van de **mantelzorgverklaring?**

Die bestaat niet.

X
X
X

Colofon

najaar/winter 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 & Paula Aelberts

Druk

Printworld

Redactie

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

Met dank aan

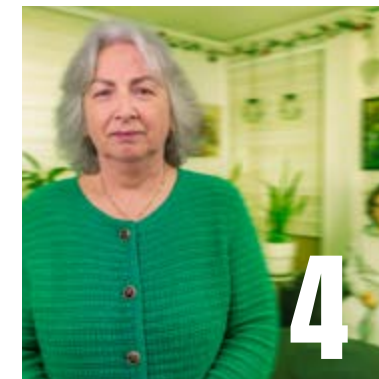
Familie Mustafayev, Berthe Volbeda,
Stichting Open mind, Hazel Ling, Reineke
Schermer Laura Houtenbos, Alexander
Witmond & Amber Schuur.

Dit magazine 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



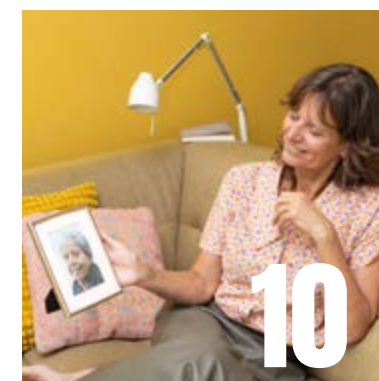
Sevim doet
mee aan de
tentoon-
stelling 'Ik
zorg voor jou.'

4



De zoon van
**Mansura en
Galik** heeft een
zware
beperking:
"Het is een
zware tijd en
het geeft veel
stress."

16



Berthe zorgt
voor haar
ouders in
het buitenland:
"Wij wonen
hier en gaan
hier dood."

10



Ken je het
verhaal van de
**mantelzorg-
verklaring?**
Die bestaat
niet.

22

Verder

8 Agenda
9 Thuis ontspannen
14 Veelgestelde vragen

15 Tips over vervoer
20 De stem van de mantelzorger
24 Handige adressen

We worden oud

"Ik word oud!" roepen we wel eens bij een pijntje of als we iets vergeten. En gelukkig worden we met z'n allen ook steeds ouder. Maar met die toenemende vergrijzing neemt ook de druk op de zorg toe. Mantelzorg wordt hierdoor steeds belangrijker. Dat merken we ook bij Markant. De vraag naar onze expertise, trainingen en bemiddeling van vrijwilligers groeit.

In ons contact met mensen die voor hun dierbaren zorgen – of dat nu ouderen zijn, of mensen met een chronische ziekte of een beperking – zien we dat naasten vaak als vanzelfsprekend inspringen. Alsof het een instinct is. Wij noemen dat 'de kracht van samen zorgen'. In dit magazine delen we graag een beetje van die power met je. Zet 'm op! En weet ons te vinden, we ondersteunen je graag.

Laura Houtenbos
Algemeen manager Markant



3



Fotografie: Hazel Ling

Gemeente Amsterdam en
Stichting Open mind
komen met een reizende tentoonstelling
over mantelzorg

'Ik zorg voor jou'.

De komende maanden reist er een bijzondere tentoonstelling door de stad. 'Ik zorg voor jou' gaat over mantelzorgers. Een van de gezichten en verhalen in deze tentoonstelling is van Sevim. Haar verhaal lees je verderop in dit artikel. Eerst vertelt wethouder Alexander Scholtes over het belang en het doel van deze tentoonstelling.

Meer waardering

“Mantelzorgers verdienen meer zichtbaarheid en meer waardering”, zegt Alexander Scholtes, wethouder Zorg en Maatschappelijke ontwikkeling in Amsterdam.

“We hebben minstens 80.000 mantelzorgers in de stad, maar waarschijnlijk zijn het er veel meer. Tot wel 300.000, als je uitgaat van het landelijk gemiddelde dat 1 op de 3 mantelzorger is.”

Veertien Amsterdammers

De tentoonstelling is gemaakt door Stichting Open mind, in samenwerking met en in opdracht van Gemeente Amsterdam. Op acht panelen worden veertien Amsterdammers getoond die zorgen voor een naaste. Bijvoorbeeld voor iemand met een chronische ziekte, een lichamelijke of geestelijke beperking, psychische problemen of een verslaving. Ook voor iemand die vanwege ouderdom niet meer alles zelf kan. De portretten en verhalen laten zien hoe verschillend mantelzorg kan zijn: jong en oud, verschillende achtergronden en redenen om te zorgen. Maar allemaal hebben ze één ding gemeen: diepe betrokkenheid en toewijding waarmee ze zorgen.

Stille kracht

Alexander Scholtes: “Mantelzorgers zijn de stille kracht van onze samenleving. Ze zorgen met veel liefde en toewijding voor hun naasten, ook als dat veel van hen vraagt.”

“Deze tentoonstelling geeft hen een gezicht, en nodigt uit om samen in gesprek te gaan of gewoon een luisterend oor te bieden. Kleine gebaren waarmee we hen de aandacht en erkenning kunnen geven die zij verdienen.”



Wethouder Alexander Scholtes

De fototentoonstelling opent op 6 november en is het eerst te zien buiten bij de Stopera in het centrum.

Daarna reizen de portretten tot en met mei 2026 langs alle stadsdelen en Weesp. Zie de agenda op pagina 8 voor de data per stadsdeel.

De foto's van 'Ik zorg voor jou' zijn gemaakt door Hazel Ling. Zij is zelf ook mantelzorger. De verhalen zijn geschreven door Reineke Schermer. Als voorproefje volgt hier het verhaal van een van de geportretteerden, Sevim. Zij heeft lang voor haar moeder gezorgd en zorgt nu voor haar vader en dochter.

Het verhaal van Sevim (63): “Ik ben best trots op mezelf”

“Voor mij is het vanzelfsprekend om voor je familie te zorgen. Dat heb ik van huis uit meegekregen en het hoort bij mijn cultuur. In Turkije zorgen je ouders eerst voor jou en later zorg jij voor hen. Ik heb jarenlang voor mijn moeder gezorgd tot ze overleed en nu zorg ik voor mijn vader. Ook voor je kinderen blijf je zorgen zolang dat nodig is. Mijn dochter van 38 jaar heeft een beperking en woont nog bij mij. Ik zorg al haar hele leven voor haar. Als alleenstaande moeder vind ik het ook gezellig dat ze nog bij me woont.”

“Toch merk ik dat het zwaarder wordt, nu ik ouder word. Niet zozeer de praktische zorg, maar het piekeren: Wat als ik het straks niet meer kan doen? Wie neemt het dan over? Ik wil mijn andere kinderen daar niet mee belasten – zij hebben ook hun eigen leven.”

Je verhaal delen

“Elke maand ga ik naar de mantelzorg lunchroom bij mij in de buurt. Daar praat ik met andere mantelzorgers en doen we soms een meditatie.”

“Even tijd voor jezelf en je verhaal kunnen delen is zó belangrijk. Mensen die hetzelfde meemaken begrijpen elkaar. Een luisterend oor of een omhelzing kan al veel doen.”

“Ik zie dat veel mantelzorgers te weinig tijd voor zichzelf nemen. Soms weten ze de weg naar hulp niet, of vinden ze het moeilijk om hulp te vragen. Voor veel mensen met een migratieachtergrond is de drempel nog hoger, door taal, schaamte of taboe. Bij de mantelzorg lunchroom ben ik de enige met een Turkse achtergrond. Je wil eigenlijk dat er meer mensen met cultureel diverse achtergronden hier steun vinden.”

“Het zorgen voor mijn zieke moeder en mijn dochter, dat was wel veel. Na het overlijden van mijn moeder heb ik een klein stapje teruggedaan. Mijn vader is gelukkig redelijk zelfstandig. Hij gaat drie keer per week naar de mannengroep van Dynamo en één keer per week naar het buurtrestaurant bij Kraaipan. Hij kijkt daar echt naar uit – hij zit vaak al een uur van tevoren klaar.”

“Zorgen zit niet alleen in mijn cultuur, maar ook in mijn karakter en hart. Naast mijn mantelzorg geef ik Zumba les aan vrouwen uit de buurt en bewegingslessen aan Turkse en Marokkaanse oma's. Hun lach en dankbaarheid geven mij zoveel positieve energie. Ik ben eigenlijk best trots op mezelf.”

Centrum - van 6 tot 26 november 2025

West - van 26 november tot 17 december 2025

Zuid - van 7 tot 28 januari 2026

Nieuw-West - van 28 januari tot 18 februari 2026

Zuidoost - van 18 februari tot 11 maart 2026

Noord - van 11 maart tot 1 april 2026

Weesp - van 1 tot 22 april 2026

Oost - van 22 april tot 13 mei 2026

Meer informatie over de tentoonstelling op
www.stichtingopenmind.nl/ikzorgvoorjou/

Informatie van de gemeente over ondersteuning voor mantelzorgers, vind je op
www.amsterdam.nl/mantelzorg

Agenda

Zien we jou op de Dag van de mantelzorg?

Op maandag 10 november is het de jaarlijkse Dag van de mantelzorg. Op en rond die dag zijn er allerlei leuke, gratis activiteiten voor mantelzorgers. Markant organiseert op 9 november evenementen in de stadsdelen Centrum, Zuid en West.

In Centrum ben je welkom in Tuschinski voor een ontvangst, film en borrel met muzikale begeleiding in de VIP-room van de bioscoop. In West worden lekker eten en korte theatervoorstellingen afgewisseld in het theaterrestaurant Scala. In Zuid kun je naar een concert in Het Concertgebouw, gevolgd door een lunch met live muziek in The College Hotel.

In de andere stadsdelen zijn andere organisaties aan zet om activiteiten te organiseren. Markant houdt het voor je bij. Zie het overzicht op onze website. Je kunt je daar ook aanmelden: www.markant.org/agenda/dag-van-de-mantelzorg-2025



Fototentoonstelling 'Ik zorg voor jou'

Voor de deur van de Stopera opent op 6 november om 13.30 uur de fototentoonstelling 'Ik zorg voor jou' over mantelzorgers. Voorafgaand aan de opening is er een symposium over mantelzorg, met ervaringsdeskundigen en zorgprofessionals. Een voorproefje en meer informatie over de fototentoonstelling vind je op pagina 4-7 in dit magazine.

Het komende half jaar reist de tentoonstelling elke drie weken naar een ander stadsdeel. Op elke locatie is er een opening. Op de website www.stichtingopenmind.nl/ikzorgvoorjou vind je meer informatie en de locaties van de tour.



Centrum - van 6 tot 26 november 2025

West - van 26 november tot 17 december 2025

Zuid - van 7 tot 28 januari 2026

Nieuw-West - van 28 januari tot 18 februari 2026

Zuidoost - van 18 februari tot 11 maart 2026

Noord - van 11 maart tot 1 april 2026

Weesp - van 1 tot 22 april 2026

Oost - van 22 april tot 13 mei 2026

Mantelzorg 24/7

Mantelzorg kent geen kantooruren. Daarom staat onze agenda altijd online. Op www.markant.org/agenda vind je alle activiteiten waar je als betrokken mantelzorger baat bij kunt hebben. 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.



Thuis ontspannen

Je hebt soms veel op je bordje als je mantelzorgt. Juist dan is het belangrijk om regelmatig te ontspannen. Hier zijn tips die je makkelijk binnen kunt doen, tussen je activiteiten door.

Haal adem

- Ga op een stoel zitten, met rechte rug en je voeten op de grond.
- Leg je handen op je buik en sluit je ogen.
- Adem rustig in door je neus, zet je buik uit en zorg dat je schouders laag blijven.
- Adem rustig uit door je neus tot er geen lucht meer uit komt. Je buik trekt iets naar binnen en je borstkas zakt. Doe dit 5 minuten en herhaal een paar keer per dag. Echt, het helpt!

5-zintuigen mindfulness oefening

Ga ergens staan of zitten, binnen of buiten, waar je niet gestoord wordt.

1. Geef aandacht aan 5 dingen die je om je heen kunt zien.
2. Geef aandacht aan 4 dingen die je kunt voelen.
3. Geef aandacht aan 3 dingen die je kunt horen.
4. Geef aandacht aan 2 dingen die je kunt ruiken.
5. Geef aandacht aan 1 ding dat je kunt proeven.

Luister muziek

Voor een Zenmoment, zet je klassieke muziek op. Tip: van luisteren naar Air van J.S. Bach is bekend dat je hartslag vertraagt, je bloeddruk daalt, je ademhaling rustiger wordt en je spieren ontspannen.

Heb je niets met klassiek? Zet dan je favoriete muziek op, het liefst met een koptelefoon. Dans lekker mee of zing mee uit volle borst. Dat geeft je een oppepper.

Neem lummelpauzes

Het klinkt voor de hand liggend, maar vergeet niet regelmatig een pauze te nemen. Een echte pauze. Minstens 5 minuten lummelen. Dus geen broodje eten, terwijl je de post doorneemt. Ga lekker op de bank zitten met een kop thee, staar naar buiten, ga lekker dagdromen. Of nog beter: loop een blokje om. Als je maar onthoudt dat je niet ontspant van scrollen op je telefoon.



Berthe zorgt voor
haar ouders in
het buitenland:

“Wij wonen in
Portugal en wij
gaan hier dood.”

**“Die echt
zware zorg houd
je maar een paar
weken vol.
Ik moest weer
naar huis.”**



Fotografie: Amber Schuur

Zorgen voor je moeder met dementie is pittig. Laat staan als je moeder in Portugal woont en jij met je gezin in Amsterdam-Noord. Berthe Volbeda (56) weet daar alles van en blikt terug op een bewogen tijd. Een tijd die nog een staartje heeft: haar moeder is inmiddels overleden, maar haar 86-jarige vader woont nog steeds in Portugal.

Berthe was een jaar of 20 toen haar ouders, vijftigers, een huis kochten in Portugal en Nederland definitief verlieten. Hun droom achterna. Berthe: “De eerste jaren ging ik niet vaak. Dat kwam pas tien jaar later, toen ik zwanger was van mijn eerste kind. Toen werd het contact hechter.”

Zoute soep

Haar ouders kwamen regelmatig naar Nederland, soms kwam haar moeder alleen. En het gezin, inmiddels met drie kinderen, vierde hun vakanties onder de Portugese zon. Berthe’s moeder was tegen de 80 toen het opviel dat ze dingen begon te vergeten. En later ook dingen verkeerd ging doen. “Mijn zoon was een keer alleen bij opa en oma en vertelde dat de soep zo zout was, dat het niet te eten was. Mijn moeder kon altijd goed koken, maar dat ging dus niet meer. Ze gooide rustig een pot zout leeg.”

Wij gaan hier dood

Na een tijdje drong de familie aan op een gesprek met een arts in Nederland. En die gaf de diagnose dementie. “Mijn vader had daar in het begin veel moeite mee. Hij deed of het gewoon vergeetachtigheid was. Maar het werd steeds duidelijker. Wat nu? Hun stelling was: wij wonen in Portugal en wij gaan hier dood. Zowel zij als wij hadden hier nog nooit over nagedacht. Achteraf gezien niet erg handig.”

Dus Berthe ging wat vaker naar Portugal. Soms ging een van de kinderen of ze gingen met z’n allen. “Op een gegeven moment was mijn moeder flink gevallen en belandde ze in het ziekenhuis. Maar in Portugal gaat het heel anders dan in Nederland. Je krijgt gelijk zware medicatie. Waarschijnlijk heeft ze toen ook een TIA gekregen. Kort daarna gingen we met het hele gezin naar hen toe voor de zomervakantie. Mijn vader zei bij aankomst dat het niet zo goed ging met mijn moeder, die inmiddels weer thuis was. Ik trof haar boven in bed aan, met een apathische blik, in foetushouding. Dat was echt heel confronterend om te zien.”

Billen vegen

“De vakantie viel in het water. Mijn man ging af en toe nog wat met de kinderen doen, maar ik heb drie weken intensief voor mijn moeder gezorgd. Ik heb haar gedoucht, eten gegeven, bij haar geslapen, alles. De eerste keer de billen afvegen van je moeder vond ik heel heftig, maar op een gegeven moment gaat er een knop om. Hands-on. Die echt zware zorg hou je maar een paar weken vol. Ik moest weer naar huis. En ik wilde ook gewoon het kind zijn, in plaats van mantelzorger. Het was duidelijk dat er wat moest gebeuren.”

Zorg-au pair

In overleg met haar vader plaatste Berthe een advertentie voor een zorg-au pair. “De eerste was een Hollandse dame die in Portugal woonde en in de zorg werkte. Daarna hebben we 6 jaar lang zorg-au pairs gezocht en gevonden. Soms bleven ze drie maanden, soms zes en eentje zelfs acht maanden. Het zijn er een stuk of twaalf geweest.”

“Mijn vader zorgde van 10 uur ‘s avonds tot 10 uur ‘s ochtends en daarna nam de au pair het over. Hij was dus ook mantelzorger. En hij heeft dat heel goed gedaan, heel liefdevol. En zo lang mogelijk.

Tot de zorg-au pair belde en zei: ‘het wordt te zwaar voor je vader. Het gaat niet meer.’ Ik heb dat echt heel moeilijk gevonden. Mijn moeder heeft altijd gezegd ‘ik wil niet meer terug naar Nederland’, maar de tehuizen in Portugal waren echt niet geschikt. We moesten haar naar Nederland halen.”

Geen Nederlands zorgdossier

Zo eenvoudig was dat niet. Haar moeder had een Nederlands paspoort, maar een verouderde diagnose en geen Nederlands zorgdossier. “Om vanuit Portugal een indicatie aan te vragen bij het CIZ, heb je actuele medische informatie nodig. Je kan een tijdelijke indicatie krijgen die maximaal 6 maanden geldig is. Maar de wachttijd voor een plek in Amsterdam is langer. Mijn moeder kon pas naar Nederland als ik hier een plek voor haar had gevonden. Bovendien kom je niet altijd in aanmerking voor de Wlz als je langere tijd in het buitenland hebt gewoond. Er kunnen voorwaarden of een wachttijd voor gelden. Het werd een van het kastje naar de muur-verhaal, een papieren molen. Het is een enorm gedoe geweest.”

Droom in duigen

Met een beetje geluk lukte het uiteindelijk om een plek te vinden in een verpleeghuis in Wassenaar. Niet naast de deur, maar het moest maar. De vader van Berthe bleef in Portugal. “Veel mensen vonden dat moeilijk te begrijpen. Ik snapte het wel. In Nederland heeft hij niets. Zijn leven is daar. Ze zouden samen oud worden op die prachtige plek, die ze samen hadden uitgezocht. En door een ziekte valt die droom in duigen. Dan ben je dus al op leeftijd, je zorgt zo goed als je kan voor je vrouw. Totdat je haar moet loslaten, omdat het niet meer gaat. Dat is enorm pijnlijk. Toen ik met mam vertrok, heb ik hem voor het eerst zien huilen. Mijn moeder begreep het niet, dat ze hem nooit meer zou zien.”

Berthe’s moeder heeft nog ruim anderhalf jaar in Wassenaar gewoond. Berthe reed daar twee keer per week naartoe. “Ze is me altijd blijven herkennen. Niet bij naam, maar ik zag het aan haar blik, haar lach als ik binnenkwam. Ik heb haar heel veel geknuffeld. Ik ben palliatief aroma masseur, dus ik ken de taal van aanraking. Eigenlijk kun je wel zeggen dat wij een intiemere band kregen. Voorbij woorden. De tijd dat zij dementie had, is mij heel dierbaar. Ook heel pittig, maar ik vond het fijn om voor haar te kunnen zorgen. Ze stierf een dag voor mijn verjaardag, op 14 november. Ik was bij haar. Voor mij was daarmee de cirkel rond.”

Zijn wens

De vader van Berthe is nu 86 jaar en woont nog steeds in Portugal. Wel met een alarmknop. En twee Portugezen die hem een beetje helpen. “We bellen regelmatig. Het gaat, maar het is een risico. Ik denk niet dat het verstandig is dat hij daar in zijn eentje woont. Maar het is zijn wens. Hij mag de regie over zijn eigen leven houden zolang het kan. Hij leeft nog steeds hun droom, maar dan in zijn eentje. Inmiddels wel met de as van mijn moeder in een urn naast hem op de bank.”



Fotografie: Amber Schuur

Veelgestelde vragen

Wat is een keukentafelgesprek?

Als je ondersteuning vraagt aan de gemeente, doe je een beroep op de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Dan komt soms een medewerker van de gemeente bij je thuis om 'aan de keukentafel' te praten met jou en degene voor wie je zorgt. Het doel is om te onderzoeken welke hulp nodig is en welke oplossingen er zijn, zowel vanuit de gemeente als vanuit je eigen netwerk.

Ben je verzekerd als mantelzorger?

Mantelzorgers en vrijwilligers vallen onder de Vrijwilligersverzekering van de gemeente. Het is een vangnet voor aansprakelijkheid en ongevallen tijdens het mantelzorgen. De verzekering geldt tijdens het uitvoeren van mantelzorgtaken en de reis naar en van de zorgvrager. De verzekering dekt alleen wat je eigen verzekering niet dekt en biedt dekking bij ongevallen. De gemeente betaalt de kosten van de verzekering en je hoeft je niet aan te melden. In Amsterdam heet dit de Amsterdamse Vrijwilligersverzekering (AVV). Ook de gemeenten Diemen en Duivendrecht hebben zo'n verzekering.

Kijk voor meer veelgestelde vragen op: www.markant.org/veel-gestelde-vragen

Wanneer heb je recht op kortdurend zorgverlof?

Als werknemer heb je recht op kortdurend zorgverlof voor de noodzakelijke verzorging van iemand uit je gezin, een eerste- of tweede-graads familielid of iemand anders die van jouw zorg afhankelijk is. Je hebt per 12 maanden recht op 2x je wekelijkse arbeidsduur. Werk je 24 uur per week, dan heb je recht op 48 uur kortdurend zorgverlof per 12 maanden.

Wat is het verschil tussen de Wmo, Wlz, Jeugdwet en Zorgverzekeringswet?

Met welke van deze 4 zorgwetten je te maken krijgt, hangt af van je situatie.

Zorg voor kinderen tot 18 jaar wordt vergoed vanuit de **Jeugdwet**. Soms wordt dit verlengd tot 21 jaar. De **Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)** wordt uitgevoerd door de gemeente. Hier klop je aan als je hulp(middelen) nodig hebt om zelfstandig te kunnen blijven wonen en te blijven meedoen in de maatschappij. De **Wet langdurige zorg (Wlz)** is er als je blijvend intensieve zorg of toezicht nodig hebt en verbetering van de situatie niet meer mogelijk is. En tot slot de **Zorgverzekeringswet**. Die vergoedt via je zorgverzekering vooral medische zorgkosten, bepaalde hulpmiddelen en verpleging en verzorging thuis (thuiszorg).

Tips over vervoer

Parkeervergunning voor mantelzorgers

Een zorgvrager kan een parkeervergunning aanvragen voor maximaal 3 mensen die voor hem zorgen (mantelzorgers). Dat is niet gratis, maar je parkeert wel een stuk goedkoper in de buurt van de naaste voor wie je zorgt. De zorgvrager moet aantonen dat hij aangewezen is op mantelzorg. Bijvoorbeeld met een indicatie voor thuiszorg.



Tegood op je ov-chipkaart

Heb je een laag inkomen en weinig vermogen? Dan kun je een bijdrage in de kosten voor openbaar vervoer aanvragen. Die is 20 euro per maand en wordt op je persoonlijke OV-chipkaart gestort. Kijk of je in aanmerking komt.



Zelfstandig leren reizen met OV

Zorg je voor iemand die wel alleen zou kunnen reizen met openbaar vervoer, maar dat niet durft? Of verdwaalt met de scootmobiel? De gratis OV-coach oefent samen de route tot het lukt!



Aanvullend Openbaar Vervoer (AOV)

Dit is een voorziening voor mensen die niet met het openbaar vervoer kunnen reizen. Een taxi haalt je thuis op en brengt je waar je zijn moet. Er mag een begeleider mee. Ook geschikt voor mensen in een rolstoel. Aanvragen kan bij de Wmo Helpdesk. Amsterdam: 0800 0643 Diemen: 020 31 44 700

Gratis OV-kaart voor begeleiders

Is het noodzakelijk dat je degene voor wie je zorgt, begeleidt met het openbaar vervoer?

Kijk dan of je recht hebt op een gratis OV-begeleiderskaart. Je kunt deze online aanvragen.



Buurtbussen voor de korte rit

In verschillende Amsterdamse wijken rijdt een buurtbus met vrijwillige chauffeurs. Vraag ernaar in het Huis van de Wijk of bij het Buurtteam.



De zoon van Mansura en Galik heeft een zware beperking: “Het is een zware tijd en het geeft veel stress.”

“We zijn heel blij dat we in Nederland wonen. Anders was hij al overleden.”

Mansura, Galik met zoons Telman en Khalid

Fotografie: Alexander Witmond

Mansura en Galik zijn de ouders van 3 zoons, waarvan de oudste (13) een zware beperking heeft. Dat heeft impact op het hele gezin. Via de gemeente werd het gezin gekoppeld aan Markant. Sinds 8 jaar worden zij ondersteund door vrijwilliger Hetty (72). “Wij zijn heel blij met Hetty. Ze voelt als familie.” Iedere woensdag is Hetty actief met de jongens. Ze maken van alles mee.

Intensieve zorg

Mansura en Galik wonen met hun gezin in Amsterdam-West. In 2011 werd hun oudste zoon geboren, Mohammed Ali. Hij is zwaar gehandicapt en heeft heel veel zorg nodig. Toen hij 1 jaar oud was, kon hij niet meer eten. Mohammed Ali heeft verschillende operaties gehad en heeft nu sondevoeding. Mansura is heel dankbaar. “We zijn heel blij dat we in Nederland wonen. Anders was hij al op jonge leeftijd overleden.”

Mohammed Ali is volledig afhankelijk van zijn ouders. Moeder Mansura en vader Galik verzorgen hem dag en nacht. “Ik slaap naast hem,” vertelt Galik. “Hij wordt vaak huilend wakker en dan pak ik hem bij me als een baby.”

“Als hij dan om 6.00 uur weer wakker wordt, heeft hij sondevoeding nodig,” gaat Galik verder. We geven hem zijn medicijnen, kleden hem aan en helpen hem in zijn rolstoel. Hij huilt heel veel. Mijn vrouw zorgt heel goed voor hem en regelt alle verzorging. Ik regel alle afspraken en draag hem de trappen op en af.”

Veel stress

In 2014 wordt hun 2e zoon geboren, Telman. “Telman hilde veel,” weet Galik. “Omdat zijn broer ziek is en hij zich alleen voelde. Dus wilden we iemand die met Telman kon spelen.” Omdat Mohammed Ali veel zorg nodig heeft, zijn Mansura en

Galik er de hele dag mee bezig. Behalve als hij op dagbesteding is. “Het is een zware tijd en het geeft veel stress. De gemeente hielp ons en gaf ons het telefoonnummer van Markant,” legt Galik uit.

Als familie

De ouders belden met Markant en kwamen in contact met Elvan Kaplanseren, coördinator Informele Respijtzorg. Elvan ging bij het gezin langs om te inventariseren welke hulp het nodig had. Daarna heeft zij een vrijwilliger gezocht die goed bij het gezin past.

“Elvan stelde een vrijwilliger voor, Hetty, die graag met ons in contact wilde komen”, vertelt Mansura. “Wij hebben kennism gemaakt en er daarna even over nagedacht. Maar het voelde goed. We zijn heel blij met Hetty.”

Hetty ondersteunt de familie inmiddels al 8 jaar. “Voor de corona-tijd kwam Hetty altijd bij ons,” zegt Mansura. “In 2017 werd ik zwanger van onze derde zoon, Khalid. Toen hij geboren werd, werd het te druk bij ons thuis. Sinds die tijd gaan de jongens naar Hetty toe. Eerst ging Telman en nu kan Khalid op woensdagmiddag terecht bij Hetty. En kan het woensdag niet, dan kan het op zaterdag of zondag. Dat voelt heel goed. Ik vertrouw Hetty helemaal. Soms kom ik ook mee, dan praten we samen,” licht Mansura toe. “Hetty voelt als familie.”

Samen muziek maken

“In de jaren 70 ben ik naar Amsterdam verhuisd”, vertelt Hetty. “Ik heb onder andere op een basisschool gewerkt en gaf daar muziekles. Ik ben muzikaal opgevoed en speel meerdere instrumenten. Na mijn pensioen wilde ik graag iets met muziek doen in mijn buurt, maar vond dat niet. Ik belde Markant en werd gekoppeld aan een gezin dat hulp nodig had, heel dicht bij mij in de buurt.

Dat vond ik prima. Het gezin had toen nog 2 kinderen.”

Hetty is heel belangrijk voor het gezin, vertelt Mansura. “Khalid vindt het echt heel leuk en is heel blij dat hij naar Hetty mag. Hij houdt van muziek, zoals gitaarspelen en pianospelen. Maar ook de kleine accordeon. Ze spelen buiten bij Hetty in de tuin en geven de plantjes water. Ook houdt hij van zingen.” Galik laat enthousiast foto's en filmpjes zien op zijn telefoon: “De jongens vinden het heel leuk bij Hetty.”

Goochelen en pianospelen

Hetty ondersteunt het gezin door een vaste landingsplaats te zijn voor de broertjes van het gezin. Iedere woensdagmiddag, soms op zaterdag. “Als Khalid ziek is, komt Telman soms nog wel eens langs. Telman is nu 11. Het is best heel zwaar voor het gezin, maar op deze manier kan ik iets voor ze doen.” Hetty laat een boek zien wat ze maakt voor Khalid. Hierin zitten tekeningen van Khalid, maar ook letters en cijfers die ze samen oefenen. “Khalid is nu 7 jaar en houdt erg van goochelen. Hij is een heel grappig jongetje. Ik vind het leuk om te zoeken waar het ligt, wat kinderen leuk vinden. Hij houdt ook van pianospelen. Hij heeft in 1 middag vader Jacob geleerd. Hij is echt een doorzetter. Maar hij is ook heel nieuwsgierig en wil weten hoe dingen in elkaar zitten. Ik ben eigenlijk wel heel benieuwd wat hij later wordt.”

Altijd dankbaar

De tijd die Hetty besteedt aan Khalid zorgt ervoor dat het gezin even tijd heeft voor zichzelf. “Als Khalid wordt gebracht, voelt het ook alsof hun tijd dan ingaat. Moeder heeft in die tijd een cursus gedaan. En vader sport graag. Als ze Khalid ophalen, of als ik Khalid een enkele keer thuisbreng, zijn ze altijd dankbaar. Altijd. Ze hebben veel werk aan hun gezin, ik heb met ze te stellen.”

Onlangs heeft Elvan een nieuwe vrijwilliger geregeld voor het gezin. Een student komt Telman 3 maanden helpen met leren lezen. “Thuis spreken we vooral Turks en Azerbeidzjaans, en weinig Nederlands. Op school spreken ze Engels en Nederlands, dus hij spreekt vier talen,” vertelt Mansura. “Als ik het moeilijk heb, bel ik Elvan en dan helpt ze mij. Daar ben ik heel blij mee.

Fotografie: Alexander Witmond



De stem van de mantelzorger

Dat Cliëntenbelang Amsterdam de belangen behartigt van cliënten, spreekt voor zich. Maar weet je dat je ook bij hen terecht kunt als mantelzorger? Zo kan er bijvoorbeeld een ondersteuner meegaan naar een lastig gesprek met een instantie.



Opkomen voor een inclusieve stad

Het doel van Cliëntenbelang Amsterdam is om de kwaliteit van leven te verbeteren van mensen met een psychische, lichamelijke of verstandelijke beperking, chronisch zieken, kwetsbare ouderen en mantelzorgers. De organisatie maakt zich hard voor een inclusieve stad. Waarin iedereen volwaardig kan meedoen aan de maatschappij.

Dat doen ze door op te komen voor gemeenschappelijke belangen. Als ze ergens veel signalen of klachten over ontvangen, dan gaan ze ermee aan de slag. Zo maakt Cliëntenbelang zich nu hard om evenementen in de stad beter toegankelijk te maken voor mensen met een beperking. Dat doen ze onder meer door klachten te verzamelen en het probleem aan te kaarten bij de gemeente.

Stem van mantelzorgers

Een aparte groep binnen Cliëntenbelang Amsterdam komt speciaal op voor de belangen van mantelzorgers in de stad. Deze groep heet Platform Mantelzorg Amsterdam. Joyce Keuker en Malène Duijst van Cliëntenbelang praten samen met ervaringsdeskundigen in een werkgroep wat er anders moet of beter kan voor mantelzorgers. Je kunt bij hen een klacht of signaal kwijt als je als mantelzorger ergens tegenaan loopt. Hebben meerdere mensen hetzelfde probleem, dan kan het platform onderzoeken hoe het kan worden opgelost of verbeterd.

De signalen kunnen ook komen van zorgprofessionals of sleutelfiguren in de wijken. Het platform gaat ook veel de wijk in en op bezoek bij organisaties die aangesloten zijn bij Cliëntenbelang. Het platform, als onderdeel van Cliëntenbelang Amsterdam, is dus een soort spreekbuis voor de mantelzorgers in de stad.

Wil je wat kwijt aan Platform Mantelzorg Amsterdam? Mail dan naar: platformmantelzorg@clientenbelangamsterdam.nl

Individuele steun

Cliëntenbelang en Platform Mantelzorg Amsterdam doen niet aan praktische ondersteuning voor mantelzorgers. Daarvoor kun je terecht bij onder meer Markant. Toch kun je als mantelzorger veel hebben aan de individuele diensten van Cliëntenbelang.

Al staat de cliënt centraal, als mantelzorger heb je veel te maken met instanties om zaken voor je naaste te regelen. En dan moet je soms samen met je naaste op gesprek. Bijvoorbeeld een keukentafelgesprek als je hulp hebt aangevraagd via de Wet maatschappelijke ondersteuning (de Wmo). Of een gesprek met Argonaut, de organisatie die namens de gemeente aanvragen onderzoekt. Bijvoorbeeld als je via de Wmo een persoonsgebonden budget (pgb) aanvraagt voor je naaste.

Als mantelzorger vind je dat misschien eng of ingewikkeld. Of je weet niet zo goed wat je precies wilt aanvragen. Een cliëntondersteuner kan dan mee naar het gesprek. Zo sta je er niet alleen voor. En het is gratis.

Mantelzorgverklaring

Hoe bewijs je dat je langdurig voor een naaste zorgt? Mantelzorgen is onbetaald, dus een salarisstrook heb je niet. Nog altijd vragen instanties – en de gemeente soms ook – om een mantelzorgverklaring. En die bestaat niet.

Wat nu?

Een mantelzorgverklaring is geen officieel document. Toch vragen instanties ernaar als bewijs dat iemand mantelzorger is. Bijvoorbeeld bij het aanvragen van een parkeervergunning, een urgentieverklaring voor een huurwoning, of bij vrijstelling van sollicitatieplicht. Daarom moet je de term ‘mantelzorgverklaring’ meer zien als een verzamelnaam voor bewijsstukken die kunnen aantonen dat jij mantelzorgtaken verricht.

Maak een overzicht

Het is verstandig om een overzicht te maken van jouw mantelzorgtaken, het aantal uur dat je daaraan besteedt en hoe lang je dit al doet. Vaak vraagt een instantie als eerste naar je taken en tijdsbesteding. Met een overzicht kom je voorbereid voor de dag en kun je ter plekke niets vergeten.

Wat is nodig?

Wanneer een instantie om een mantelzorgverklaring vraagt, informeer dan welke specifieke informatie ze willen ontvangen. Met dat antwoord weet jij beter waar je moet zoeken en wat je moet verzamelen.

MantelzorgNL heeft een brief die je aan de instantie kunt overleggen, waarin wordt uitgelegd dat er geen officiële mantelzorgverklaring bestaat.

Wat kan wel?

Daar sta je dan. Er is geen verklaring. Ook de huisarts kan je dit niet geven: sinds de nieuwe regels vanaf 2020 mogen ze dit niet meer. Dit zijn de alternatieven die je hebt.

- De indicatie van de zorgvrager voor professionele zorg. Hieruit kan blijken dat degene voor wie je zorgt aanvullende ondersteuning van een mantelzorger nodig heeft. Deze indicatie wordt afgegeven door de Wmo, Wlz, zorgverzekeraar of Jeugdwet.
- Een afschrift van het medisch dossier van de zorgvrager kan ook als bewijs dienen. Dit kan de zorgvrager of gemachtigde opvragen bij de huisarts. Soms staat in het dossier ook de mantelzorgsituatie beschreven.
- Een verklaring van een onafhankelijke arts, dus een arts bij wie de zorgvrager niet onder behandeling is. Dit brengt wel kosten met zich mee, dus informeer bij je zorgverzekering of dat vergoed wordt. Of vraag of de instantie die de verklaring vraagt, de kosten wil betalen. Informeer wel vooraf bij de onafhankelijk arts of hij aan een verklaring wil meewerken. Dat is niet altijd het geval.
- Je eigen overzicht. Eventueel aangevuld met bewijzen zoals een bevestiging van deelname aan een mantelzorgcursus, inschakeling van een mantelzorgmakelaar, mails en brieven.



Handige adressen



Gemeente Amsterdam

Website van de gemeente voor mantelzorgers:
www.amsterdam.nl/mantelzorg

Wmo Helpdesk

Voor o.a. aanvragen van voorzieningen op het gebied van wonen, vervoer en hulpmiddelen: bel 0800-0643 of ga naar www.amsterdam.nl/zorg-ondersteuning

Sociaal Loket

Voor vragen rondom zorg en welzijn:
www.amsterdam.nl/zorg-en-ondersteuning/contact/sociaal-loket

Buurtteam Amsterdam

Adressen van een buurtteam bij jou in de buurt vind je op:
www.buurtteamamsterdam.nl

Ondersteuning in Weesp

Maak een afspraak bij Sociaal Loket Weesp bel 0800 0643. Of het Weesper Maatschappelijk Ondersteunings Punt, bel 035 623 1100.

Clientondersteuning

Onafhankelijke ondersteuners bij het kiezen en aanvragen van de juiste zorg en hulp:
www.deondersteunersvanamsterdam.nl en www.clientenbelangamsterdam.nl

Vrijwilligersorganisaties

Overzicht van vrijwilligersorganisaties per stadsdeel: www.platforminformelezorg.nl

Vrijwilliger mantelzorg

Voor een vrijwilliger in mantelzorgsituaties kun je terecht bij Markant:
www.markant.org/vrijwilligershulp

Persoonsgebonden budget (pgb)

Landelijke vereniging van mensen met een pgb. Per Saldo: www.pgb.nl

Landelijke vereniging mantelzorg

Komt op voor iedereen die zorgt voor een naaste: www.mantelzorg.nl

Logeerhuis Tolstraat 75

Voor logeerszorg, buurtzorg en meer:
www.tolstraat-75.nl

Jonge mantelzorgers

"En nu jij!" voor 1-op-1 coaching, groepstraining, advies en steun voor jongeren die zorgen:
www.markant.org/en-nu-jij
of volg @en_nu_jij op Instagram

Vrijwilliger in de laatste levensfase

VPTZ Amsterdam/Diemen, onderdeel van Markant: Mail: vptzamsterdam@markant.org
www.markant.org/ondersteuning-in-de-laatste-levensfase

Markant, centrum voor mantelzorg

Bij ons kun je terecht voor:

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

020 886 88 00 | info@markant.org

Alle workshops en andere bijeenkomsten van Markant zijn gratis. Zie onze agenda op: www.markant.org/agenda of scan onderstaande QR-code:

