

M-Magazine

over mantelzorg

Voor **Ansje** is haar zoon **Omar** een held op wielen:
“Kijk hoe ver hij is gekomen!”

Astrid helpt **Martin** revalideren:
“Ik snap niet hoe ze het heeft volgehouden.”

Zayra heeft zorgen om haar zus Mayim:
“Ik denk dat ik op jonge leeftijd zelfstandig was

Wat mag ik?
Welke handelingen mag je overnemen van professionele zorg?

X
X
X

Colofon

Voorjaar/zomer 2026

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, Enes Varisli,
Agnes Loogman-Delgman & Marieke
Voorsluijs

Met dank aan

Astrid van der Velde-Van Dolen, Martin
van der Velde, Zayra Devere,
Ansje Visser en haar zoon Omar,
Marcel Jansen & Huub Zeeman.

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



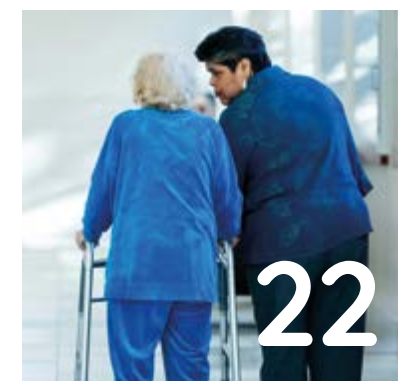
Voor **Ansje** is
haar zoon
Omar een
held op wielen:
“Kijk hoe
ver hij is
gekomen!”



Astrid helpt
Martin
revalideren:
“Ik snap niet
hoe ze
het heeft
volgehouden.”



Zayra heeft
zorgen om
haar zus
Mayim:
“Ik denk dat
ik op jonge
leeftijd
zelfstandig
was.”



Wat mag ik?
Welke
handelingen
mag je
overnemen
van
professionele
zorg?

Verder

8 Agenda
9 Aandacht voor jonge mantelzorgers
14 Veelgestelde vragen

15 Tips voor jonge mantelzorgers
20 Jonge mantelzorgers op de kaart
24 Handige adressen

Een geboren mantelzorger

Bij mantelzorg denken we vaak aan oude mensen die verzorgd worden door hun 50-plus kinderen. Nu is dat absoluut een heel grote groep. Maar wat niet iedereen weet, is dat je ook als mantelzorger geboren kunt worden. En dan hebben we het niet over een ‘geboren mantelzorger’ als in iemand die voor deze taak in de wieg is gelegd.

Als je geboren wordt in een gezin waarin iemand intensieve zorg nodig heeft, houdt dat in dat je anders opgroeit dan anderen. Soms hebben kinderen al op heel jonge leeftijd extra (zorg)taken of verantwoordelijkheden. Hen noemen we jonge mantelzorgers. En dat zijn er meer dan je denkt: 1 op de 4 kinderen en jongeren onder de 25 jaar. In dit nummer hebben we een beetje extra aandacht voor hen.

Zo vertelt Zayra hoe het was om op te groeien met een zus met een beperking. Ook hebben we tips, informatie en een leuke kaart van de stad met punten waar jonge mantelzorgers terecht kunnen. De eerste week van juni is het de Week van de Jonge Mantelzorger. Om aandacht te vragen voor hen. Maar natuurlijk zou het mooi zijn als iedereen het hele jaar door een beetje naar hen omkijkt.



**“We zijn niet
beperkt,
we worden
beperkt.”**

Ansje Visser (66)

“Kijk hoe ver hij is gekomen!”

Fotografie: Huub Zeeman

Inmiddels is Omar 36 jaar, woont hij begeleid zelfstandig, heeft hij een baan, rijdt hij auto en geeft hij zijn leven maar liefst een 10. Dat had zijn moeder Ansje Visser nooit durven dromen toen ze erachter kwam dat haar baby meerdere beperkingen had.

Toen Omar werd geboren, leek er nog niets aan de hand. Maar na een half jaar merkte Ansje Visser dat hij zich anders ontwikkelde dan de kinderen van de collega-moeders van de zwangerschapsgym met wie ze nog wel eens samenkwam. Hij kon niet rollen of zitten, hield zijn vuistjes gebald en zijn voetjes geflexd. “Toen ik dat aangaf bij het consultatiebureau, zeiden ze: welnee mevrouw, het is uw eerste kind, u bent overbezorgd. Maar als moeder weet je gewoon dat er iets niet goed zit.” En daar had ze gelijk in. Toen hij een jaar was, wist de fysio te vertellen dat Omar spastisch is. Hij bleek cerebrale parese te hebben. En later kwam ook een lichte verstandelijke beperking en een vorm van autisme aan het licht.

Een uitputtingsslag

“Ik was een werkende moeder, maar door deze hele situatie heb ik ervoor gekozen een thuisblijf-moeder te worden. Omar had allerlei therapieën en operaties. En we waren nog heel erg zoekende. Wat heeft hij nodig? Wat moet er anders? Wat is er precies met hem aan de hand? We wisten inmiddels dat hij een hersenbeschadiging heeft. Maar dan kunnen ze je eigenlijk nog steeds niet vertellen wat daarbij hoort.”

Hoe druk Ansje het ook had met de kleine Omar, onverwachts snel kwam nummer twee. “Ik was met hormonen behandeld om zwanger te kunnen worden. Dus wij dachten dat het veel tijd in beslag zou nemen om weer zwanger te worden. Maar Farid was een toevalstreffer.

Hij werd geboren toen Omar 1 jaar en 9 maanden was. Dat werd wel een heel zware tijd, met één kind in de medische molen en dan zo’n kleintje erbij. Farid had veel last van zijn buik, kon daardoor bijvoorbeeld moeilijk slapen en hilde veel. Hij kon geen normale voeding verdragen. Dat was wel een uitputtingsslag.”

Even respijt

Hoe heeft Ansje zich door die periode gewerkt? “Geen baan buitenshuis meer hebben, zodat ik me volledig op thuis kon concentreren. We hebben her en der ook hulp gekregen. Zo kwamen er soms mensen oppassen, zodat we er even uit konden. Toen Omar wat ouder was, logeerde hij af en toe bij een gastgezin. En later in een logeerhuis. Even respijt hebben is heel belangrijk. Ook omdat je nog een ander kind hebt. Je probeert je aandacht te verdelen, maar de meeste aandacht gaat toch naar het kind met de beperking.”

“Als ik nu aan Farid vraag, of hij er last van heeft gehad dat hij opgroeide met een broer met een beperking, dan zegt hij: absoluut niet. We hebben heel bewust gezorgd dat Farid ook aan zijn trekken kwam. En niet tekortkwam. Hij is ook een tijd naar een Brussen-groep geweest. Dat je ziet dat je niet de enige bent met een lastige broer of zus. En dat je er vrijuit over kunt praten zonder dat je daar iemand mee belast.”

Een goede band

De broers, nu 35 en 36 jaar, hebben een goede band en bellen elkaar dagelijks. Farid is sinds kort zelfs de bewindvoerder van zijn broer. “Omar accepteert meer van zijn broer dan van ons”, verklaart Ansje. Maar het ouder worden speelt hierbij ook een rol. Ansje gaat dit jaar met pensioen. “Als ouders nemen we nu wat meer afstand.”

Een ommekeer

Hoe goed het nu ook gaat, Ansje heeft heel wat te stellen gehad met haar oudste. Zijn gedrag als kind en tiener was heel problematisch. Omar accepteerde zijn situatie maar moeilijk. Op een gegeven moment zag hij het leven ook niet meer zo zitten. Tot Ansje hem meenam op een reisje naar de Paralympics. Dat was een ommekeer. Omar ging op rolstoelbasketbal en speelde jarenlang op het hoogste niveau. Ook is hij nu nog steeds actief bij Hockeyvereniging Amsterdam, waar hij onder meer een meidenteam coacht.

Omar zit in een rolstoel, maar verder zie je niets aan de buitenkant. “Eigenlijk is dat een extra beperking”, vindt Ansje. “Hij babbelt, is sociaal en charmant, dus in eerste instantie merk je niet veel aan hem. Dat leidt soms tot te hoge verwachtingen waaraan hij niet kan voldoen. Dat is voor beide partijen frustrerend.”

Wat Ansje ook frustrerend vindt, is dat er meer naar de regels wordt gekeken, dan naar het individu. Ansje heeft er best wat rechtszaken tegen instanties en gemeente op zitten. “Toen Omar op hoog niveau deed aan rolstoelbasketbal, had hij niet genoeg aan het kilometerbudget voor regionaal reizen. Dan wordt er geen uitzondering gemaakt vanwege zijn sport. Later werd bijvoorbeeld zijn aanvraag voor een lichte rolstoel afgewezen. Zijn zware rolstoel kon hij niet zelf in zijn auto tillen. “Dat heeft ons een jaar strijd gekost en hebben we dat uiteindelijk via het UWV gekregen. Je wilt als gemeente dat iedereen volwaardig kan meedoen, maar maak dat dan ook mogelijk. Kijk naar wat een individu daarvoor nodig heeft. Wij zijn niet beperkt, we worden beperkt!”

“We hebben hem altijd erg gestimuleerd. We dachten altijd in mogelijkheden en niet in beperkingen. Omar wilde ook al vrij

jong op zichzelf. Op zijn 16e woonde hij doordeeweeks al in het woontrainingscentrum in Heliomare, waar hij naar school ging. En op zijn 19de ging hij begeleid wonen. Andere ouders – vooral die met zelf een kind met een beperking – waren vaak veroordelend dat we hem zoveel vrijheid gaven en geven. Bijvoorbeeld toen we Omar zijn rijbewijs lieten halen. Daar heeft hij 2,5 jaar over gedaan en er gingen heel wat keuringen aan vooraf. Maar hij heeft het gehaald. Je kind kan zich pas ontwikkelen als hij daar de vrijheid voor krijgt. Iedereen heeft talenten. Zoek de mogelijkheden!”



Held op wielen

Ervaringen van een moeder met een kind met beperkingen

Held op wielen is het 15de boek van Ansje Visser. Zij schrijft kinderboeken en levensverhalen. Maar nooit eerder zo’n persoonlijk boek als dit. “Ik heb gemerkt dat mensen om ons heen toch niet helemaal kunnen inschatten wat het betekent om een kind met een beperking te hebben. En ik wil tegelijkertijd gezinnen met een kind met een beperking hoop geven. Het zag er vroeger voor ons eigenlijk ook niet positief uit. En kijk hoe ver hij is gekomen!”

Het boek is te koop via Bol.com, uitgeverij Boekscout of te bestellen bij de boekhandel.

Agenda

Tentoonstelling 'Ik zorg voor jou'

In deze fototentoonstelling zie en lees je de verhalen van veertien Amsterdammers. Ze laten zien dat mantelzorgers nooit hetzelfde zijn: jong of oud, verschillende achtergronden en verschillende redenen om te zorgen. Maar allemaal hebben ze één ding gemeen: de toewijding waarmee ze zorgen.

De reizende buitententoonstelling geeft mantelzorgers een gezicht en nodigt uit tot gesprek of een luisterend oor. Nog te zien op:

11 - 31 maart: Buikslotermeerplein in Amsterdam-Noord

01 - 21 april: Grote of Laurenskerk in Weesp

22 april - 22 mei: Oranje-Vrijstaatplein in Amsterdam-Oost



Week van de Jonge Mantelzorger in juni

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot 25 jaar die opgroeien met zorg. Zij hebben bijvoorbeeld een broer of zus met een chronische ziekte of beperking, een vader of moeder met een psychische ziekte of verslaving, of een opa of oma die intensieve zorg nodig heeft en in de directe omgeving van het gezin woont.

Van 1 tot en met 7 juni is de Week van de Jonge Mantelzorger. Dan is er landelijk aandacht voor deze kinderen en jongeren.



Muurschildering voor jonge mantelzorgers

In de straat Geduld in Osdorp komt er in april een enorme muurschildering met de tekst: Supergoed dat je voor iemand zorgt! Dit is speciaal om jonge mantelzorgers een hart onder de riem te steken. En om het gesprek hierover aan te gaan. Het is een idee van de Amsterdamse Kinderraad. Er is samen met hen een ontwerp gemaakt. Zodra het weer het toelaat, kan de kunstenaar starten.

Manteloudergroep Buur-Kracht!

Zorg jij voor een kind met een beperking en kun je wel wat steun gebruiken? Bij Buur-Kracht! ontmoet je andere zorgouders, krijg je advies en volg je gratis workshops. De kinderen? Die spelen ondertussen samen onder toezicht van getrainde vrijwilligers. Kom langs op de volgende zondagen van 11.30 tot 14.30 uur: 29 maart, 31 mei, 26 juli, 27 september, 29 november.



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 www.markant.org/agenda vind je altijd alles wat je als betrokkene bij mantelzorg wilt weten. Van praktische cursussen tot inspirerende ontmoetingen. In een oogopslag zie je of een agendapunt bedoeld is voor mantelzorgers, zorgprofessionals of voor onze vrijwilligers en stagiairs. Meedoen is altijd gratis.



Aandacht voor jonge mantelzorgers

In Nederland groeit één op de vier kinderen en jongeren tot 25 jaar op met een zieke of kwetsbare naaste, zoals een ouder, broer, zus, opa of oma. Het kan gaan om een lichamelijke ziekte of beperking, psychische kwetsbaarheid of verslaving. Deze kinderen en jongeren worden jonge mantelzorgers genoemd.

Opgroeien in zo'n situatie kan veel impact hebben op het leven van de jonge mantelzorger. Jonge mantelzorgers nemen vaak zorgtaken op zich, maken zich zorgen en krijgen zelf niet altijd voldoende aandacht. Tegelijkertijd werken zij aan hun eigen ontwikkeling. Dit kan leiden tot lichamelijke of mentale klachten. Wanneer er binnen het gezin een duidelijke rol- en taakverdeling is, verloopt het bij ongeveer de helft van

de jongeren goed.

Om jonge mantelzorgers in Amsterdam te ondersteunen, ontwikkelde Markant het traject 'En nu jij! coaching'. In gemiddeld acht sessies bespreekt een coach met de jongere wat hij of zij meemaakt en waar behoefte aan is. Als extra hulp nodig is, wordt daar samen naar gekeken.

Tijdens het traject komen thema's aan bod zoals grenzen aangeven, omgaan met emoties en opgroeien in verschillende culturen. Jongeren leren focussen op wat zij zelf kunnen beïnvloeden, hun 'cirkel van invloed', en ze werken aan praktische vaardigheden zoals plannen en overzicht houden. Indien nodig wordt psycho-educatie gegeven over de diagnose van de naaste.

Jonge mantelzorgers worden vaak via professionals aangemeld. Daarom traint Markant ook hen om signalen beter te herkennen en passende steun te bieden. Jonge mantelzorgers vormen een grote, maar vaak onzichtbare groep. Zij verdienen meer aandacht!



“Vergeet jezelf niet.”

Zayra (26) heeft zorgen om haar zus Mayim:
“Ik denk dat ik op jonge leeftijd zelfstandig was.”



Fotografie: Huub Zeeman

Eén op de vier kinderen en jongeren tot 25 jaar groeit op met een zieke of kwetsbare naaste in de directe omgeving. Deze groep valt onder de noemer jonge mantelzorger. Zayra was lange tijd een van die jonge mantelzorgers in Nederland en behoort ook tot de groep brus: een broer of zus van iemand met een beperking. Zayra groeide op met haar tweelingzussen Mayim (32) en Kyma (32), van wie Mayim een meervoudige verstandelijke en fysieke beperking heeft. Haar gezinssituatie voelde in het begin van haar jeugd als normaal. Naarmate ze ouder werd, besepte ze wat voor impact het heeft op haar leven en haar gezin, om op te groeien met een zus met zorgen.

Zayra's moeder werd tijdens de zwangerschap van de tweelingzussen Mayim en Kyma ernstig ziek. Na onderzoeken ontdekten de artsen dat haar moeder een chronische darmziekte heeft. Die onderzoeken brachten complicaties met zich mee. Uiteindelijk werden Zayra's zussen drie maanden te vroeg geboren. Haar moeder vermoedt dat de complicaties tijdens het onderzoek hebben bijgedragen aan de vroegtijdige geboorte.

Gevolgen voor Mayim

Tijdens de geboorte kreeg Mayim niet genoeg zuurstof, waardoor haar hersenen beschadigd raakten en zij cerebrale parese kreeg. Dit betekent dat de hersenen niet goed samenwerken met de spieren. Bij Mayim uit zich dat in spierspasmen, waardoor zij rolstoelgebonden is. Kort na de geboorte kwamen de ouders van Zayra erachter dat Mayim ook doof is. Kyma, de tweelingzus van Mayim, is zonder ernstige

afwijkingen geboren. Zayra weet uit verhalen hoe heftig de bevalling was voor haar ouders: "Dat was traumatiserend. Ze kregen te horen dat de kans dat de baby's het zouden overleven eigenlijk nihil was. Mijn zussen waren ongeveer even groot als een volwassen mannenhand en wogen minder dan één kilo. Ze moesten poppenkleding aan, omdat normale kleding niet paste."

Zorg binnen het gezin

De beperkingen van Mayim zorgden voor aanpassingen in het leven van Zayra en haar gezin. Zorg stond centraal: zorgen dat zij at en dronk, werd aangekleed, het huis rolstoelvriendelijk werd gemaakt en dat de dagbesteding en ondersteuning goed geregeld was. Ook leerde het gezin gebarentaal om met Mayim te communiceren. "Communiceren doet Mayim graag," vertelt Zayra zichtbaar ontroerd. "Ze is heel sociaal en wil veel contact maken, ook op straat. Ze houdt van mensen, kinderen en dieren. Het is echt een vrolijk mens die veel positiviteit meebrengt."

Op jonge leeftijd zelfstandig

Als kind voelde de zorgsituatie thuis voor Zayra als normaal. Dit was de situatie die zij kende vanaf haar geboorte; ze wist niet beter. Naarmate ze ouder werd, groeide het besef dat haar gezin anders was. Gezinnen van vrienden hoefden geen gebarentaal te leren en hadden geen familielid dat intensieve zorg nodig had. Die situatie zorgde er ook voor dat Zayra al snel verantwoordelijkheid droeg. "Ik denk dat ik op jonge leeftijd zelfstandig was. Ik moest vrij snel helpen in het huishouden, omdat mijn ouders werkten en veel zorgtaken hadden." Toen Zayra ouder was, moest zij ook weleens oppassen op haar zus. "Dat is intensiever dan oppassen op een kind dat deels voor zichzelf kan zorgen. Die verantwoordelijkheid bracht ook angst



met zich mee, dat ik dacht: wat als er iets gebeurt?"

Een 'normaal' leven

Hoewel de zorg voor haar zus altijd aanwezig was, ervaaarde Zayra haar jeugd absoluut niet als volledig beperkt. "Mijn ouders wilden dat mijn zus Kyma en ik zo veel mogelijk een 'normaal' leven leidden. Ik kon gewoon met vriendinnen afspreken, sporten en naar verjaardagsfeesten. Op school ging het goed en mijn ouders hielpen daarbij waar nodig." Sommige sociale situaties waren lastiger. Verjaardagsfeestjes thuis vieren was ingewikkeld en ze vond het soms moeilijk om vriendinnen uit te nodigen. "Niet omdat ik me voor mijn zus schaamde, maar omdat ik soms geen zin had om er rekening mee te houden of vragen te krijgen."

Ingewikkelde gesprekken

Toen Zayra elf jaar oud was, gingen haar ouders uit elkaar. In eerste instantie werd de zorg nog verdeeld. Enkele jaren later verhuisde haar vader naar het buitenland voor de liefde. Daardoor kwam een groter deel van de zorg bij haar moeder te liggen. Dat bracht spanning en gesprekken met zich mee, waarin Zayra soms van zich liet horen: "Mijn moeder had op een gegeven moment een langere relatie met mijn stiefvader. Ik gunde mijn vader die liefde, dus dat heb ik mijn moeder duidelijk gemaakt. Ik begreep alleen nog niet wat de gevolgen zouden zijn van dat hij zo ver weg zou wonen."

Samen in de zorgcirkel

Tegelijkertijd ziet Zayra ook de positieve kant van haar gezinssituatie. De zorg voor haar zus heeft haar ouders, ondanks hun scheiding, met elkaar verbonden gehouden. "Ze moeten samen voor haar zorgen, dat schept een band. Ze komen bij elkaar op verjaardagen en als mijn vader in Nederland is, past hij soms een week op haar, zodat mijn moeder en stiefvader er even tussenuit kunnen." Volgens Zayra zorgt dat voor het gevoel van een grote familie. "Ik zie mijn moeder, vader, stiefouders en mijn zussen nog steeds als één geheel. We zitten samen in die zorgcirkel."

Het toekomstperspectief

Met het oog op de toekomst kijkt de familie voorzichtig naar hoe de zorg voor Mayim ingericht moet worden. Mayim woont nog thuis en gaat doordeweeks naar de dagbesteding. Dat blijft voorlopig zo. Tegelijkertijd wordt gezocht naar een logeerhuis om meer respijtzorg te creëren. "Mijn moeder wordt ouder en de zorg is fysiek zwaar. Dat is niet duurzaam." Omdat haar vader ver weg woont, kan hij minder makkelijk zorgen voor Mayim. Zayra ervaart hierdoor een groter verantwoordelijkheidsgevoel. Voor Zayra roept dat vragen op over haar eigen rol hierin. "Ik wil graag helpen en heb er veel voor over, maar ik ben ook mijn eigen leven aan het ontdekken. Het voelt dubbel."

Aan jezelf denken

Zayra wil andere jonge mantelzorgers meegeven dat praten helpt en dat veel jongeren opgroeien met een ziek familielid of iemand met een beperking. Ook benadrukt zij het belang van aan jezelf denken: "Misschien heeft dat gemaakt tot wie ik ben. Ik zorg altijd voor anderen en zet mezelf vaak op de tweede plek. Ik haal veel voldoening uit zorgen voor een ander, maar op de lange termijn verlies je jezelf uit het oog. Dus: vergeet jezelf niet."

Veelgestelde vragen

Ik ben heel lang mantelzorger geweest en wil nu graag voor anderen zorgen. Kan dat?

Ja, dat is zeker mogelijk. Veel mensen die mantelzorger zijn geweest, merken dat zij hun ervaring en betrokkenheid graag willen inzetten voor anderen. Je kunt vrijwilligerswerk doen via een mantelzorgorganisatie, zoals Markant.

Als vrijwilliger kun je bijvoorbeeld gezelschap bieden of praktische ondersteuning geven, zodat de mantelzorger even ruimte krijgt voor zichzelf. Jij bepaalt zelf hoe lang en hoe vaak je vrijwilligerswerk doet.

Het is wel belangrijk om te beseffen dat de zorg die je als mantelzorger gaf, niet automatisch hetzelfde is als de zorg die je voor anderen mag uitvoeren. Dit gaat altijd in overleg met de organisatie en de mantelzorger.

Wat kan ik doen als ik mij overvraagd of overbelast voel?

Als je merkt dat de zorg je te veel wordt, is het belangrijk om dit te bespreken met je naaste. Samen kun je kijken wat voor jou nog haalbaar is en welke taken misschien anders kunnen. Kijk of je de zorg kunt delen met iemand in je omgeving. Al neemt iemand maar een paar taken van je over. Een andere oplossing is dag- of logeeropvang voor je naaste. Wil je soms even tijd voor jezelf om op te laden, dan kan de inzet van een vrijwilliger uitkomst bieden.

Degene voor wie ik zorg gaat naar een zorginstelling. Waar moet ik rekening mee houden?

Wanneer je naaste naar een zorginstelling verhuist, nemen zorgprofessionals een groot deel van de zorg over. Vaak blijf je als mantelzorger wel betrokken, maar verandert je rol. Het is daarom belangrijk om samen met de zorgverleners duidelijke afspraken te maken over wie wat doet.

Deze afspraken worden vastgelegd in het zorgplan. Hierin staat welke zorg en ondersteuning je naaste krijgt en welke rol jij daarin wilt blijven spelen. Je kunt aangeven wat je graag nog zelf wilt doen en waar je de zorg liever overdraagt. Zo ontstaat er een duidelijke taakverdeling en voorkom je misverstanden.

Het helpt om je kennis over je naaste te delen met het zorgteam, zodat de zorg persoonlijk blijft. Tegelijk is het belangrijk om je eigen grenzen in de gaten te houden en ondersteuning te vragen als dat nodig is.

Hoe regel ik een indicatie voor logeeropvang?

Een aanvraag voor een indicatie voor logeeropvang kan een tijdje duren. Daarom is het goed om die op tijd aan te vragen. Bijvoorbeeld nu, als je logeeropvang in de zomermaanden wilt.

Bij welke instantie, hangt af van hoe de zorg voor je naaste is geregeld. Krijg je ondersteuning via de Wmo of Jeugdwet, dan vraag je een indicatie aan bij het Wmo-loket of via het Buurtteam. Heb je een Wlz-indicatie, dan vraag je logeeropvang aan bij het Zorgkantoor.

Tips en weetjes voor jonge mantelzorgers

Zoveel!

Wist je dat 1 op de 4 kinderen en jongeren tot 25 jaar een jonge mantelzorger is? Dan heb je extra taken of zorgtaken thuis, vanwege een familielid met een ziekte, beperking of psychische problemen. 10% van hen is daar minstens vier uur per week mee bezig.

Coaching

Wist je dat je bij Markant individueel gecoacht kunt worden? Om te bespreken wat je anders kan aanpakken, of om je verhaal kwijt te kunnen. Een eenmalig gesprek om praktische zaken te bespreken, kan ook.



Broedels

'Broedels' is een computerspel voor de broers en zussen (brussen) van kinderen met een beperking. Speciaal ontwikkeld voor en door brussen van 6-9 jaar. Er wordt ook gewerkt aan een spel voor tieners.



Studerende mantelzorgers

Wist je dat er voor studenten met zorgtaken een 'Modelovereenkomst studerende mantelzorgers' bestaat? Hierin staan afspraken tussen de student en de onderwijsinstelling om de studie beter te kunnen combineren met de zorgtaken.



OV-begeleiderskaart

Begeleid jij regelmatig jouw familielid voor wie je zorgt bij het reizen met het openbaar vervoer? Dan kan jij gratis mee als begeleider. Degene die de begeleiding nodig heeft, kan hiervoor een OV-begeleiderskaart aanvragen. Die is geldig voor 1 gratis begeleider in bijna alle treinen, bussen, trams en metro's.



Weekendje kamperen



Tante Joy organiseert kampeerweekenden voor jonge mantelzorgers tot 18 jaar. Zin in een weekendje op een camping in Rockanje met andere jonge mantelzorgers van jouw leeftijd? Meld je bij Tante Joy!



Martin van der Velde (74)

“Ik snap niet hoe ze
het heeft volgehouden.”

**“Ik wens
iedereen een
Astrid toe.”**

Fotografie: Marcel Jansen

Zorgen voor een partner met niet-aangeboren hersenletsel kan best pittig zijn. Helemaal als je daarnaast ook nog vijf dagen per week werkt. Dat weet Astrid van der Velde-Van Dolen (69) als geen ander. Samen met haar man Martin kijken we terug naar hoe het was om alles zelf te moeten doen. Maar we kijken ook vooruit, want dit stel laat zich niet uit het veld slaan.

We zitten op de bank in de gezellige woning van Astrid en Martin in Amsterdam Nieuw-West. Martin verzamelt auto's en Astrid verzamelt kleine theeserviesjes. Samen hebben ze drie vogels, waarvan één valkparkiet van 29 jaar oud. Een heel rustig beestje dat af en toe van zijn stokje valt. Astrid was 58 jaar toen Martin klachten kreeg. "Ik was al drie maanden met hem aan het leuren bij de huisarts, KNO-arts en het ziekenhuis, maar niemand wilde mij geloven dat er echt iets mis was. Rond Pinksteren 2015 bleek dat Martin meerdere herseninfarcten had gehad. Hij was volledig afhankelijk van mij en moest alles opnieuw leren. Ik werkte toen vijf dagen in de week, maar dat werd me te veel. Dus ben ik minder gaan werken."

Een periode van revalidatie

Martin heeft lange tijd in de verzekeringen gewerkt. Daar is hij op zijn 50ste mee gestopt: "Ik wilde ouderen helpen en ben activiteitenbegeleider geworden in de zorg. Na ruim twaalf jaar werd ik ziek en moest ik daarmee stoppen." Een periode van revalidatie brak aan. "Ik werd opgenomen in een revalidatiecentrum van Reade", vervolgt Martin. "Ik zag dat ik enorm veel mazzel heb gehad. De enige restverschijnselen die ik heb, zijn een neglect en een storing in mijn oriëntatie." Neglect? "Het missen van objecten of mensen aan één kant; je ziet het wel, maar de hersenen registreren het

niet. Dat betekent dat Martin geen verschil ziet tussen voor, achter, boven, onder, links of rechts," vult Astrid aan.

Het liefst naar huis

Na zes maanden gaat de revalidatie verder bij Heliomare. "Gelukkig kregen we hulp met vervoer in de ochtend en de middag. En omdat het te zwaar voor me werd, ben ik nog een dag minder gaan werken," vertelt Astrid. "Bij Heliomare ben ik maar kort geweest, dat wachten op vervoer vond ik maar niks," vult Martin aan. Ik wilde het liefst naar huis." Astrid blikt terug: "Dat was voor mij een hele drukke periode, ik ben blij dat ik nu met pensioen ben."

Grasmaaier op de stoep

Thuis gaat de revalidatie verder. "In het begin hadden we 24 uur zorg nodig. Douchen, aankleden, scheren, lezen, alles moest Martin opnieuw leren. Hij zat nog in een rolstoel, ook lopen moest hij opnieuw leren," vertelt Astrid. Martin vult aan vanaf de bank: "Ik ben heel leergierig en wil alles zelf kunnen. Zo leerde ik de weg naar de fysio uit mijn hoofd. Maar op een dag stond er een grasmaaier op de stoep en kon ik er niet door. Ik moest dus terug naar huis en wachten tot de grasmaaier weg was. En dan opnieuw proberen."

Geen tijd voor verdriet

Maar revalideren is niet het enige dat Astrid en Martin bezighoudt. Astrid: "Er moest zoveel geregeld worden: thuiszorg, persoonsgebonden budget (pgb), hulpmiddelen, parkeervergunning, noem maar op. Wij hebben geen kinderen die ons daarbij kunnen helpen, dat doe ik allemaal zelf. Ik was eigenlijk heel verdrietig, maar daar was geen tijd voor. Dat vond ik heel moeilijk." Het is duidelijk zichtbaar dat Astrid en Martin veel voor elkaar over hebben. "Ik snap niet hoe ze dat heeft volgehouden," zegt Martin met een lief gebaar. "Zonder iemand als Astrid loop je tegen muren op.

Maar wij laten ons niet kennen."

Op vakantie

En dat blijkt. Want Astrid en Martin pakken langzaam hun leven weer op. Astrid: "De eerste keer naar het theater of op vakantie vond ik heel spannend. Ik moet zo op Martin letten, ik kan hem geen moment alleen laten." Martin kreeg hulp van een hele goede ergotherapeut. Martin: "Mijn geheugen is gelukkig nog heel goed en ik heb veel dingen weer aangeleerd. Maar ik heb nog veel hulp nodig bij de dagelijkse verzorging. Thuis krijg ik zes dagen per week 's ochtends thuiszorg. Op vakantie doet Astrid dat allemaal." Astrid legt uit: "Daarom gaan we tegenwoordig op cruise. Daar is iedereen zo behulpzaam. Dan kan ik in de middag gezellig mee op excursie en blijft Martin op de boot."

In goede handen

Ook Astrid zelf krijgt meer en meer haar leven terug. "Ik ben zo'n veertig uur per week kwijt aan mantelzorg. Sinds ik met pensioen ben, kan ik eigenlijk alles weer doen wat ik graag wil. Zoals lezen, Netflix kijken, mijn website met uit-tips. En mijn vrijwilligerswerk. Dat deed ik al voor Martin ziek werd en heb ik na mijn pensioen weer opgepakt. En sinds een jaar of vier durf ik ook weer een paar dagen weg met een vriendin. Dat vond ik eerst heel eng. Maar Martin is in goede handen bij de thuiszorg."

Wat als...

Astrid en Martin durven samen weer naar de toekomst te kijken en plannen te maken. Maar wat als er iets gebeurt met Astrid? Of als Martin ineens achteruitgaat? "We hebben geen kinderen. Mijn broers zijn dik in de tachtig en Martin zijn broer woont in Nieuw-Zeeland. Ik heb soms wel slapeloze nachten over hoe het dan moet. Gelukkig hebben we twee heel goede vrienden die we volledig vertrouwen. Zij staan op het levenstestament en nemen de zorg over

als er iets met mij gebeurt," legt Astrid uit. "Laatst waren we op vakantie in België en brak ik mijn pols. Onze vrienden kwamen gelijk. Sinds die tijd ben ik er wel rustiger onder dat het goedkomt."

Op zoek naar oplossingen

Met deze bak aan ervaring hebben Astrid en Martin wel wat tips. "Ga op zoek naar oplossingen. Er is heel veel mogelijk. Ik ben bijvoorbeeld overal lid van geworden. En zoek hulp binnen je eigen netwerk, zodat degene voor wie je zorgt niet helemaal afhankelijk is van jou. Zo waren wij altijd lid van een koor, waar allerlei mensen ons wilden helpen. Ik ben uiteindelijk minder gaan werken, dat konden wij ons veroorloven. Maar dat kan niet iedereen. Kijk dan of je een deel betaald kunt krijgen uit het pgb." legt Astrid uit. "Toen ik nog werkte ben ik op zoek gegaan naar vrijwilligers. Zo kwam ik in contact met Markant. We hebben toen een wandelmaatje gehad en iemand die Martin kon helpen met video's maken."

Terug naar het begin

Astrid en Martin sluiten hun verhaal af bij hoe het allemaal begon. "We hebben elkaar ruim dertig jaar geleden leren kennen bij de opera- en operettevereniging. De oudste vereniging van Amsterdam, bijna honderd jaar oud. Helaas is dat nu gestopt. Maar daardoor heb ik wel altijd mensen om me heen gehad om iets te doen," vertelt Martin. "Nu Astrid met pensioen is, doen we heel veel samen. Ik wens iedereen een Astrid toe."





Jonge mantelzorgers op de Amsterdamse kaart

-  **Arkin Jeugd & Gezin**
jeugdpreventieamsterdam.nl
-  **Clëntenbelang Amsterdam**
clentenbelangamsterdam.nl
-  **Combiwel Jongerenwerk**
combiweljongeren.nl
-  **Dynamo jongeren**
dynamojongeren.nl
-  **Ingeborg Douwes Centrum**
ingeborgdouwescentrum.nl
-  **Jongerenpunt**
amsterdam.nl/jongerenpunt
-  **Markant**
markant.org/en-nu-ijj
-  **MEE Dichtbij**
mee-az.nl/cursussen/brusjes-en-jonge-mantelzorgers/
-  **Muurschildering**
Een ode aan alle jonge mantelzorgers
-  **OKT**
okt amsterdam.nl/alle-teams
-  **One Jongerenwerk**
onejw.nl
-  **PerMens**
permens.nl
-  **Prezens**
ggzingeest.nl/prezens
-  **Stichting Dock**
dock.nl/locaties/amsterdam
-  **The Mall Jongerenwerk Amsterdam**
thmalldebaarsjes.nl
-  **Vivell**
vivell.nl

Wat mag ik?

Steeds vaker komt het voor dat mantelzorgers handelingen verrichten die eigenlijk door de professionele zorg gedaan zouden moeten worden. Mag dat? En wie is verantwoordelijk als het fout gaat?

Mede doordat er minder zorgpersoneel beschikbaar is, word je als mantelzorger steeds vaker gevraagd om taken over te nemen van de professionele zorg. Het gaat dan om bijvoorbeeld het druppelen van ogen, het verwisselen van een katheter of het geven van medicatie of een injectie. Maar mag dat wel?

Ja, als mantelzorger mag je deze 'voorbehouden handelingen' uitvoeren, onder deze voorwaarden:

- de verzorgde stemt ermee in;
- een deskundige zorgverlener heeft jou de handeling uitgelegd en aangeleerd;
- je voelt je als mantelzorger bekwaam voor het uitvoeren van de handeling.

Voorbehouden handelingen

Handelingen waarvoor je gediplomeerd moet zijn, noemen we voorbehouden handelingen. Het gaat onder meer om: het geven van injecties, wondverzorging, het toedienen van zuurstof, medicatie geven, sondevoeding geven, katheterisatie, blaasspoelen en suiker prikken.

Niets moet

Een professionele zorgverlener mag jou als mantelzorger nooit verplichten of pushen om handelingen over te nemen. Jij beslist zelf wat je wel en niet doet.

Verantwoordelijkheid

Wat als een handeling misgaat? Wie is er dan verantwoordelijk? De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd heeft de rollen en taken beschreven van mantelzorgers, vrijwilligers en andere medewerkers in de zorg- en welzijnssector. Daarin staat dat de zorgprofessional (zorgaanbieder) de afspraken met de mantelzorger moet vastleggen in het dossier van de zorgvrager. De professionele zorgverlener moet de handeling aan jou leren en regelmatig bespreken hoe het gaat. De zorgaanbieder moet duidelijk zijn over de afspraken die zij maken met de cliënt en de mantelzorger.

Afspraken

Spreek je met de zorgaanbieder af dat jij bepaalde handelingen gaat doen? Denk dan ook aan afspraken over wie jou overneemt als je een keer niet kunt. Of wie je kan bellen als het misgaat of wanneer je twijfelt. En spreek ook af dat je ermee kunt stoppen, wanneer het je allemaal te veel wordt.

Keuzehulp

De landelijke belangenbehartiger MantelzorgNL heeft een duidelijke handleiding voor mantelzorgers gemaakt: Keuzehulp voor mantelzorgers. Dit helpt bij het maken van een weloverwogen keuze of je bepaalde handelingen wel of niet wilt doen. Wat zijn de voor- en nadelen van het overnemen van een zorghandeling? Waar ligt de verantwoordelijkheid?

Voordat je besluit om zorghandelingen uit te voeren die normaal gesproken door de professionele zorg worden gedaan, moet het voor jou duidelijk zijn welke mogelijke gevolgen, risico's en voordelen daarbij horen. Daarom adviseren wij om deze keuzehulp te raadplegen, voordat je ergens mee instemt. Ga naar mantelzorg.nl en zoek op keuzehulp.



Handige adressen



Gemeente Amsterdam

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

Wmo Helpdesk

Voor onder meer 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.

Cliëntondersteuning

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 aanvragen

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 logeertzorg, buurtzorg en meer:
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
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, trainingen, voorlichting en bijeenkomsten
- Inzet van vrijwilligers. Ook bij mensen in de laatste levensfase
- Coaching jonge mantelzorgers

020 886 88 00 | info@markant.org

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

