MANTELZORG MAGAZINE

Fijn kennismaken

BEGIN MET ONTDEKKEN

INTERVIEWS
Mantelzorgers en professionals vertellen hun ervaringen.

NIEUWS
Landelijk en regionaal nieuws speciaal voor mantelzorgers.

TIPS
Speciaal voor mantelzorgers geselecteerde tips.

COLUMN
Observerend, filosofisch, met humor of een beetje kritisch.

Een nieuwe naam en een frisse look:

Een selectie uit deze editie

LEES MEER

Ons magazine heeft een nieuwe naam en een frisse look. MantelMEE heet voortaan Mantelzorg Magazine. We maken graag opnieuw kennis met je.

Video's voor volwassen en jonge mantelzorgers

Even voorstellen

KIJK DE VIDEO'S

In deze video's van Kenniscentrum Mantelzorg wordt door collega's met uiteenlopende expertises verteld wat mantelzorg professionals kunnen betekenen voor mantelzorgers. Maak kennis met het netwerk van Kenniscentrum Mantelzorg via ons Youtube-kanaal. Beter kunnen we ons niet aan je voorstellen.

Uitgelicht

NIEUWS
Nieuwe wet aangenomen

De wet versterking regie volkshuisvesting is aangenomen. Goed nieuws?

LEES MEER

INTERVIEW
De ervaringen van Marijke

Mantelzorger Marijke vertelt over haar ervaringen met Kenniscentrum Mantelzorg.

LEES MEER

COLUMN
In hetzelfde team

Ontmoeting als basis voor alles. Lees (en luister) de column van Patricia van der Put.

LEES MEER

De mensen achter dit magazine

Kenniscentrum Mantelzorg

Mantelzorg Magazine is een online uitgave van Kenniscentrum Mantelzorg. Wij zijn er voor mantelzorgers, jong en oud.

LEES MEER

Medewerker aan het woord

Eva Donatz, teamleider bij Kenniscentrum Mantelzorg geeft haar professionele en persoonlijke kijk op mantelzorg.

LEES MEER

Contact met professionals

Wil je meer weten over onze organisatie en wat wij voor jou kunnen betekenen? Bekijk onze contactgegevens.

LEES MEER

Ontwerp en productie: Doen Communicatie

Voorwoord

Een hartelijk welkom in ons vernieuwde magazine.

Mantelzorg Magazine

We hebben een nieuwe naam! MantelMEE heet voortaan Mantelzorg Magazine. Ook MEE Mantelzorg heeft vanaf nu een naam die nog beter beschrijft wat we zijn: Kenniscentrum Mantelzorg. We zijn er speciaal voor jou.

Net zoals de wereld zijn wij ook volop in beweging. MEE Mantelzorg maakt plaats voor het Kenniscentrum Mantelzorg. Een nieuwe naam, een nieuwe uitstraling en nieuwe mogelijkheden – maar met dezelfde aandacht voor mantelzorgers.

Waarom vernieuwen? Omdat de wereld om ons heen verandert. En omdat ook de manier waarop we mantelzorg ondersteunen steeds in ontwikkeling is. We willen blijven aansluiten bij wat mantelzorgers nodig hebben. Met kennis, verhalen, inspiratie en praktische informatie en ondersteuning.

In deze editie nemen we je mee in de verandering van MEE Mantelzorg naar het Kenniscentrum Mantelzorg. Je leest waarom we deze stap zetten en wat dit voor jou betekent. Ook vertellen mensen die betrokken zijn bij het kenniscentrum over hun ideeën, ervaringen en plannen voor de toekomst.

Vernieuwing betekent niet dat alles anders wordt. Het betekent ook voortbouwen op wat goed is en kijken wat beter of anders kan. Net als bij mantelzorg gaat dat soms met kleine stappen. Je probeert iets nieuws, leert ervan en ontdekt wat bij jou past.

We blijven er voor mantelzorgers. Nu en in de toekomst.

Hartelijke groet,
De redactie

Nieuws

Voor mantelzorgers gemeenteraad Sterkstein

Landelijk

THEMADAG

Wet versterking regie volkshuisvesting aangenomen

De wet maakt het makkelijker om een mantelzorgwoning op te richten. Ook is het eenvoudiger om een bestaande mantelzorgwoning voor langere tijd te laten staan. Dat is belangrijk voor mensen die langer mantelzorg willen blijven verlenen. Met de nieuwe wet verandert de huisvestingsverordening. Dit is een verplicht onderdeel van de gemeentelijke volkshuisvestingsverordening. Gemeenten kregen met de Wet inburgering 2021 al de mogelijkheid om te verplichten. Wegwijzerplicht betekent dat gemeenten verplicht worden om nieuwkomers te informeren over de mogelijkheden. Dit is een belangrijke stap in de goede richting. Maar informatie op de site van het rijk is niet voldoende. Wilde u meer weten over wat de wet betekent voor uw gemeente? Neem dan contact op met de Vereniging Nederlandse Gemeenten.

LEES MEER

PODCAST

Tussen thuis en verpleeghuis

Tussen thuis wonen en verpleeghuis komen steeds meer tussenvormen. Tegelijkertijd is er op de straten in Nederland een tekort aan verpleegplekken. Hoog tijd dus om te bedenken hoe je hier op kijk in te verdiepen. Welke keuzes zijn er op dit moment? Welke keuzes moet je als mantelzorger maar ook als zorgvrager maken?

Gastheer Maarten Bosselaar gaat in gesprek met Goedele Hilde van Ginderdeuren, Cleon Oosterkamp van Hempling & Egon Frank van mantelzorger Goedele Bosselaar.

Je kunt alle stel- en afbeeldingen beluisteren via Spotify en de via de vervolging Egon Hilde.

SPOTIFY YOUTUBE

Drechtsteden

UITNODIGING

Vraag uw mantelzorgwaardering 2026 op tijd aan

Vergeet niet uw mantelzorgwaardering 2026 op tijd aan te vragen. Dan zijn inspecten en meer dan alle mantelzorgers die in aanmerking komen heeft aanvraag van mensen van de gemeente Dordrecht, kunt u mogelijk mantelzorgwaardering. Dit is een eenmalige vergoeding voor mensen die langdurig en intensief zorg verlenen. Wat de bedrag kan u meer dan 210 mantelzorgers ontvangen. Dit is een vergoeding voor extra kosten die mantelzorgers maken, zoals activiteiten, aanschaffingen hulpmiddelen en andere. U kunt de waardering aanvragen tot en met 31 oktober 2026. Ga naar de website van de gemeente Dordrecht en ontvangt u een e-mail van mantelzorgwaardering heeft ontvangen, maar u later gaat opnieuw een aanvraag indienen. Het aanvraagformulier vindt u op onze website.

www.mantelzorg.nl/mantelzorgwaarder/ Heeft u vragen over het formulier dan verhalen bij het kantoor van MEE Mantelzorg, t.a.v. Mirthemaal 4b in Dordrecht.

CONTACTEN

ONTMOETEN

Mantelzorgkoffiepunt De Nieuwe Stoof

Elke woensdag 25 oktober, 15 november, 13 december van 10:00 tot 12:00 uur in een gezellige ontmoetingsruimte samenkomt om een kopje koffie te drinken, ervaringen te delen en even te ontspannen. De koffie staat vanaf 10:00 uur klaar.

Locatie: De Nieuwste Lichtenvoorde 3395, 3317 LA Dordrecht

MANTELZORG INLOOP

Locatie: Lichtenvoorde 3395, 3317 LA Dordrecht

Elke woensdag 25 oktober, 15 november, 13 december van 10:00 tot 12:00 uur in een gezellige ontmoetingsruimte samenkomt om een kopje koffie te drinken, ervaringen te delen en even te ontspannen. De koffie staat vanaf 10:00 uur klaar.

Locatie: De Nieuwste Lichtenvoorde 3395, 3317 LA Dordrecht

Datum: 25 oktober, 15 november, 13 december

Tijd: 10:00 - 12:00 uur

De mantelzorgconsulenten zijn elke maand aanwezig bij Koffie met een Cau. Naar vragen over welke activiteiten, politie, Bouwkunst, sociale dienst en mantelzorgwaardering. Ook kunt u terecht voor advies en ondersteuning voor mantelzorg. Kom langs voor een kop koffie bij Trefpunt de Nieuwe Stoof, De Savornin Lohmanplein 1393, 3313 LA Dordrecht.

Datum: 21 oktober, 18 november, 16 december

Tijd: 10:00 - 12:00 uur

ONTMOETEN

Mantelzorgondersteuning bij Koffie met een Cau

De mantelzorgconsulenten zijn elke maand aanwezig bij Koffie met een Cau. Naar vragen over welke activiteiten, politie, Bouwkunst, sociale dienst en mantelzorgwaardering. Ook kunt u terecht voor advies en ondersteuning voor mantelzorg. Kom langs voor een kop koffie bij Trefpunt de Nieuwe Stoof, De Savornin Lohmanplein 1393, 3313 LA Dordrecht.

Datum: 21 oktober, 18 november, 16 december

Tijd: 10:00 - 12:00 uur

ONTMOETEN

Mantelzorgsalon Social Wijkteam Barkustraat

Zorgt u voor een ander en heeft u daar vragen over? Kom naar de Mantelzorgsalon in Dordrecht. Hier kunt u terecht met vragen, tips en advies. U zelf ontvangen met zo. Wij zorgen graag voor een luisterend oor. Inloopspreekuur Het Social Wijkteam Dordrecht voor een inloopspreekuur. Iedereen welkom.

Locatie: Social Wijkteam Centrum, Barkustraat 33, Dordrecht

Data: 23 september, 4 oktober, 12 november en 10 december

Tijd: 13:00 – 15:00 uur Iedereen is welkom – zonder afspraak.

ONTMOETEN

Gratis weldrogrospreekuur voor mantelzorgers

Zorgt u voor een partner, ouder, kind of buur? Voor lang zal hij of zelf, gezellig en ontspannen. Een professional voor vragen over mantelzorg, ondersteuning, activiteiten, thuis wonen, verzorgingshuis. Ook voor praktische zaken, zoals het aanvragen van een indicatie, afspraak, hulpmiddelen of rolstoel. Tijdens het spreekuur zijn een vrijwilliger en een professional aanwezig. Ze helpen u graag.

Datum: 2 september, 7 oktober **Tijd:** 11.30 - 12.30 uur. Loop gerust binnen - voor koffie/thee en een praatje.

ONTMOETEN

Stap eruit, adem in en loop mee!

Mijnlopen par Meten mantelzorgers die zien hoe belang samen bewegen en ontmoeten. Het is laagdrempelig, voor iedereen toegankelijk en gratis. Je hoeft geen sportkleding aan te trekken en je bepaalt zelf hoeveel je wilt lopen. Je kunt gewoon een rondje meelopen of een stukje. Samen ontspannen, gezelligheid – gewoon samen op pad. Een vaste dag per maand. Kijk voor de actuele datum op de website.

Tijd: 9.30-10.30 uur

Data: 1 en 29 oktober en 26 november.

AANMELDEN

INFORMATIE UIT DE REGIO

Wisserwijze Drechtwerk

Wisserwijze voor inwoners van de Drechtsteden met een Wmo-indicatie voor huishoudelijke ondersteuning.

MEER INFO

INFORMATIE UIT DE REGIO

Dolly-app

Even ademnemen? Laat de zee al vrijdt doen. We kennisnemen of het voor u wat altijd aan. Dolly is een app waarmee u de zorg voor uw naaste kunt organiseren en dit kunt. U deel alles keer een een en en ontvangt een VIVA een van al 30.

MEER INFO

INFORMATIE UIT DE REGIO

DementTalent

Ondersteunt mensen met dementie om actief en betekenisvol te blijven deelnemen aan de samenleving.

AANMELDEN

INFORMATIE UIT DE REGIO

Helpr

Helpr mensen om snel een betrouwbare klusser in de buurt te vinden voor praktische hulp in en om het huis.

MEER INFO

INFORMATIE UIT DE REGIO

Zorgpoppas

Zorgpoppas

Is er voor ouders en mensen van jongdementerende kinderen die een luisterend oor nodig hebben. Ook voor hulpe ouders met kinderen en voor jongvolwassen die hebben opgen en regelt alle administraties.

MEER INFO

THEMADAG

Parkinson lotgenotencontactgroep

Zorgt u voor iemand met de ziekte van Parkinson? Dan kan het fijn zijn om met anderen over te praten? Welke zorg heeft de ik nog plaats in onze lotgenoten-contactgroepen. U gaat met elkaar in gesprek (zonder de partner) over ervaringen, tips en advies. Ook kunt u samen een activiteit ondernemen. Het is bijvoorbeeld de relatie met een partner of familielid? Hoe ziet u het met uw partner/familielid in den verandering? Hoe ervaart u de zorg?

Data en locaties Dordrecht: 12 augustus, 9 september, 14 oktober, 11 november, 9 december 2026

Tijd: 13.30 – 15.30 uur

Locatie: Kantine MEE Mantelzorg

Data en locaties Zwijndrecht: 26 augustus, 23 september, 3 november, 1 december 2026

Tijd: 13.30 – 15.30 uur

Locatie: Hotelrestaurant Schaatsen, Zwijndrecht.

ALZHEIMER

Alzheimer Café

Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplaats waar niet alleen mantelzorgers maar ook alle anderen die met dementie te maken hebben, maar ook de geïnteresseerden in de buurt welkom is. Het onderwerp heeft een harlte verleden tijd. Er is een gastspreker.

Locatie: Sellesa, locatie De Lichtenberg, Dr. Langeveldlaan 1, Dordrecht

Data: 3 oktober, 7 november en 5 december 2026.

Tijd: 19.30 uur – 21.30 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

Toegang is gratis en er is een kleed (gratis) voor u klaar. Wilt u meer informatie of aanmelden dan kan dat via mieuwsbrief? Neem dan contact op met: Ria Bakker, Alzheimer Café Dordrecht & Zwijndrecht, e-mail: info@alzheimercafe-dz.nl

ALZHEIMER

Jongdementcafé

Hier ervaringen en elk is bekend voor mensen met dementie op jonge leeftijd. Ook het partners, kinderen, mantelzorgers en andere belangstellenden zijn dit gelede regio, van Hoeksa Waard tot Zuiddrecht, zijn welkom. Het is een ongedwongen sfeer waarbij u ook kunt deelnemen aan activiteiten. Het thema van de volgende bijeenkomst is "Seksualiteit en intimiteit". Gastspreker is Angelica de Bruijn.

Datum: 29 september

Tijd: 19.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.

Locatie: Sellesa, Huiskeldberg Oost 4916, 3319 GA in Dordrecht.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Dementievrienden via 078 2080830.

MEDEWERKERS

Mama Vita

Mama Vita voor mantelzorgers van kinderen met achterin uit de Drechtsteden.

Data: 7 oktober, 3 november en 7 december

Tijd: 9.30 - 11.30 uur.

Locatie: Kantine MEE Mantelzorg, Zwaluwstraat 1 in Zwijndrecht.

MEER INFO

PSYCHOSE

Contactgroep Samen Sterk

QUDER PLATFORM HOLLAND ZUID

Een positieve, laagdrempelige ontmoetingsplek voor ouders met psychische beperkingen en hun kinderen. Ervaring uitwisselen, ontspannen.

Data: 4 oktober, 8 november en 9 december.

Tijd: 9.30 - 11.30 uur.

Locatie: De Spil, Stellingenlaan 184 in Dordrecht.

Info: www.contactgroepsamensterk.nl

EMAIL SAMENSTERK

DEMENTIE

NPO Een vergetelijk mooie reis

Wat gebeurt er als mooie vakantieherinneringen langzaam vervagen door dementie? Kijk op NPO Start.

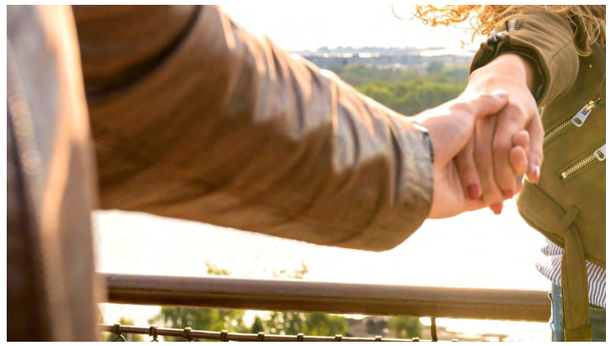
NAAR NPO

ZWAREMOEDIGHEID

Dordtjes, uw mantelzorgwaardering

Dordtjes

De Zuiderdrechtjes is wegens halfjaarlijkse periode. De mantelzorgwaardering is €150 per jaar als Dordtjes-cadeaubon. Heeft u vragen? Dan kunt gebruiken voor de Dordtjes-cadeaubon? Dan kunt u terecht bij de Zuiderdrechtjes. Ook als u de Dordtjes-cadeaubon niet wilt gebruiken, maar liever een andere vorm van waardering? Stuurgroep de vrijwilligers van de Zuiderdrechtjes. Ook als u de gemeente dit jaar vernieuwd. De kunt de Dordtjes-cadeaubon niet meer gebruiken, maar u zoeken kunnen u alleen bij de Zuiderdrechtjes. Ook als u de gemeente dit jaar vernieuwd. De kunt de plaats van de gebruikelijke 30 euro als u de Dordtjes-cadeaubon niet meer gebruiken, maar u zoeken kunnen u alleen bij de Zuiderdrechtjes. Ook als u de gemeente dit jaar vernieuwd. De kunt



Voor volwassen mantelzorgers organiseren we elk jaar de online cursus Balans in Zorg. Goed zorgen voor jezelf is belangrijk, maar vaak is dit makkelijker gezegd dan gedaan. Het kan een uitdaging zijn om de balans vast te houden of weer goed te krijgen. De cursus ‘Balans in Zorg’ helpt je daarbij. In vijf (avond)bijeenkomsten hebben we het o.a. over jouw rol als mantelzorger, over gedachten en gevoelens, grenzen stellen, hulp vragen. Je werkt aan een plan om zelf meer invloed te kunnen uitoefenen op jouw situatie. De data zijn nog niet bekend, maar je kunt je wel alvast aanmelden als je belangstelling hebt, dan houden we je op de hoogte.

AANMELDEN

Op 10 november is het weer de landelijke Dag van de Mantelzorg. Rond die datum organiseren wij op verschillende plekken een leuke activiteit.

- **Zaterdag 7 november:** een high tea voor mantelzorgers in Voorne aan Zee
- **Zaterdag 14 november:** een buffetdiner voor mantelzorgers in Hoeksche Waard
- **Zaterdag 14 november:** bowlen met steengrillen voor mantelzorgers in Nissewaard

Meer informatie komt binnenkort op onze website, en mantelzorgers die bij ons ingeschreven staan krijgen zelf een uitnodiging.

Interview met een mantelzorger

De ervaring van mantelzorger Marijke met Kenniscentrum Mantelzorg.

Voor je het weet leef je twee levens

Marijke uit Zwijndrecht weet als geen ander wat mantelzorg betekent. Dag in, dag uit staat ze klaar voor een naaste. Dat doet ze met liefde, maar ze weet ook hoe gemakkelijk je jezelf daarin kunt verliezen. Dankzij Kenniscentrum Mantelzorg ontdekte ze hoe belangrijk het is om óók voor jezelf te zorgen.

“Je staat eigenlijk altijd aan”

“VEEL MENSEN BESEFFEN NIET WAT MANTELZORG ALLEMAAL INHOUDT,” VERTELT MARIJKE. “JE NEEMT ONTZETTEND VEEL TAKEN OVER. JE REGELT AFSPRAKEN, ADMINISTRATIE EN ZORG EN BENT VOORTDUREND AAN HET VOORUITDENKEN. JE STAAT EIGENLIJK ALTIJD AAN.”

Tijdens een cursus voor mantelzorgers viel voor haar het kwartje.

“Je doet het uit liefde, daar twijfel ik geen moment aan. Maar ondertussen leef je je eigen leven én krijg je er eigenlijk een tweede leven bij. Voor je het weet leef je twee levens.”

Juist daarom is het volgens haar belangrijk om aandacht te houden voor jezelf. “De ander vraagt vaak harder om aandacht dan jijzelf. Terwijl je juist uit momenten voor jezelf de energie haalt om er weer voor de ander te kunnen zijn.”

Meer dan een luisterend oor

Marijke kende MEE al, maar ontdekte later hoe breed Kenniscentrum Mantelzorg mantelzorgers ondersteunt. Naast informatie, advies en persoonlijke gesprekken zijn er cursussen, trainingen en ontmoetingsactiviteiten. Ook organiseert het kenniscentrum creatieve activiteiten en waarderingsmomenten, zoals de Dag van de Mantelzorg. Het aanbod verschilt per gemeente.

Ook professionals kunnen bij het kenniscentrum terecht voor kennis, advies en trainingen over het herkennen en ondersteunen van mantelzorgers.

“De cursus was een cadeautje”

De cursus noemt Marijke zonder aarzelen “een cadeautje”.

“Je staat stil bij wat mantelzorg met jóu doet. Je leert hoe je in je eigen kracht kunt blijven en krijgt praktische handvatten om met moeilijke situaties om te gaan.”

Vooral het leren begrijpen van gedrag maakte voor haar verschil. “Je gaat jezelf afvragen: kan iemand iets echt niet, of wil iemand het niet? Dat inzicht verandert je reactie. Je kijkt met meer begrip naar de ander en daardoor houd je het zelf ook beter vol.”

Ook de creatieve activiteiten vond ze waardevol. “Tijdens een tekenochtend hoefde niets. Het ging erom even uit je hoofd te komen. Je ontmoet mensen die precies begrijpen waar je tegenaan loopt.”

Na de cursus bleef de groep contact houden. “Je merkt dat je elkaar blijft steunen. Dat geeft kracht, omdat je weet dat je niet de enige bent.”

Mantelzorgers mogen óók hulp vragen

Volgens Marijke is de grootste uitdaging niet het aanbod, maar de bekendheid ervan.

“De ondersteuning is er. De cursussen zijn er. De activiteiten zijn er. Mensen moeten alleen weten dat het bestaat.”

Veel mantelzorgers herkennen zichzelf bovendien niet als mantelzorger.“

Je denkt: ik ben gewoon moeder, partner of dochter. Je doet wat nodig is. Maar juist als je intensief voor iemand zorgt, heb je zelf ook ondersteuning nodig. Dat is geen egoïsme. Als jouw batterij leeg raakt, heeft degene voor wie je zorgt daar uiteindelijk ook last van.”

Advies van Marijke:

“Je hoeft het niet alleen te doen”

Aan andere mantelzorgers wil Marijke vooral één boodschap meegeven: “Vraag om hulp. Laat je ondersteunen. Je hoeft het niet alleen te doen.”

Maak het zichtbaar

Ze glimlacht. “Ik ben ontzettend dankbaar dat ik deze cursus heb mogen volgen. Wat ik heb geleerd, neem ik de rest van mijn leven mee. En als mijn verhaal ervoor zorgt dat één mantelzorger denkt: misschien is dit ook iets voor mij, dan is dat al winst.”

Meer weten?

Wil je na het lezen van dit interview meer weten? Naast informatie, advies en persoonlijke gesprekken biedt Kenniscentrum Mantelzorg cursussen, trainingen en ontmoetingsactiviteiten. Ook organiseert het kenniscentrum creatieve activiteiten en waarderingsmomenten, zoals de Dag van de Mantelzorg.

Lees meer over cursussen, trainingen, en activiteiten van Kenniscentrum Mantelzorg of bezoek onze website.

LEES MEER | WEBSITE

Kennismaken

MEE Mantelzorg heet voortaan Kenniscentrum Mantelzorg

Even opnieuw voorstellen

WIJ ZIJN

Kenniscentrum Mantelzorg

We hebben een nieuwe naam, nieuwe huisstijl, vernieuwde website en een nieuw online magazine (dit magazine). MEE Mantelzorg heet nu dus Kenniscentrum Mantelzorg en magazine MantelMEE heet nu Mantzorg Magazine.

Er is dus wel wat vernieuwd, maar er is ook nog veel vertrouwd. Want of je nu iemand helpt met dementie, een oudere of iemand met een psychische kwetsbaarheid, wij zijn er voor je. Dat betekent dat alle mantelzorgers bij ons terecht kunnen. Daarom zijn wij nu Kenniscentrum Mantelzorg. Je kunt terecht bij onze mantelzorgconsulenten. Zij hebben veel kennis en ervaring in huis en daar zijn we trots op.

Met de nieuwe naam maken we zichtbaar wat we al jaren doen: mensen ondersteunen die voor een ander zorgen, én professionals helpen om dat nóg beter te kunnen.

Wat wij doen voor mantelzorgers

- 1-op-1 gesprekken met mantelzorgers
- om je balans te kunnen houden of weer terug te vinden
- over je grenzen herkennen en aangeven
- om mee te denken over mogelijkheden in jouw situatie
- voor een luisterend oor

Ondersteuning in groepsverband

- Cursussen voor mantelzorgers: Balans in Zorg online, Krachtig zorgen voor jezelf en de ander, Yes! Ik heb stress
- Activiteiten voor mantelzorgers, waaronder de Dag van de Mantelzorg
- Themabijeenkomsten over o.a. mantelzorg & werk, wet- en regelgeving, BordjeVol, grenzen en levend verlies
- Voor jonge mantelzorgers: cursus Speciaal voor Mij/Just4Me, activiteiten en uitjes, gastlessen op scholen

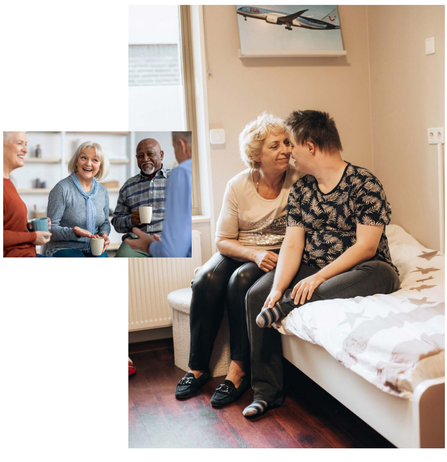
Een nieuwe website!

Bij een nieuwe naam hoort ook een nieuwe website! Neem een kijkje op www.kenniscentrummantelzorg.nl

En een nieuw magazine!

U heeft het vast al gemerkt, ook MantelMEE heet anders en ziet er anders uit. We hopen dat u geniet van ons Mantelzorg Magazine.

BEKIJK DE WEBSITE



Waarom een naamsverandering?

Onze naamsverandering is een belangrijke stap waarmee we beter laten zien wie we zijn en waar we voor staan. Onze collega's hebben veel kennis in huis. Dat wordt nu zichtbaarder.

De naam MEE Mantelzorg past niet meer helemaal bij wat we doen. MEE wordt vaak gekoppeld aan ondersteuning bij een beperking, terwijl wij er zijn voor alle mantelzorgers. Of iemand nu zorgt voor een partner met dementie, een ouder, een kind of iemand met een psychische kwetsbaarheid: iedereen die zorgt voor een ander kan bij ons terecht.

Met Kenniscentrum Mantelzorg maken we duidelijker dat we niet alleen mantelzorgers ondersteunen, maar ook onze kennis delen met professionals in zorg, welzijn en onderwijs. Door advies, training en samenwerking.

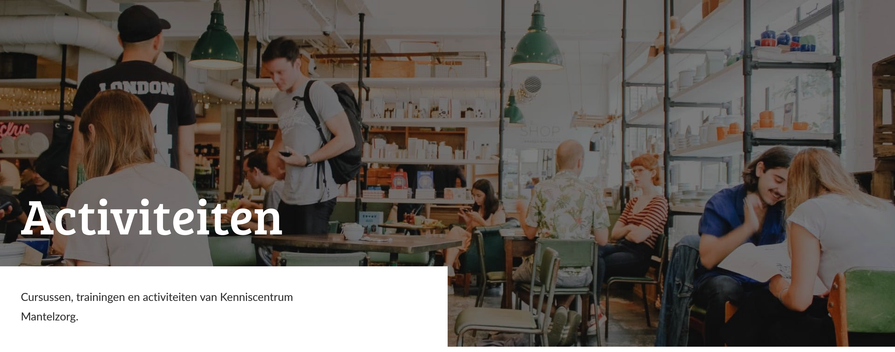
Onze dienstverlening blijft hetzelfde. Mantelzorgers kunnen blijven rekenen op persoonlijke gesprekken, activiteiten, spreekuren en cursussen.

Contact Drechtsteden
Johan de Wittstraat 40A
3311 KJ Dordrecht

T 078 206 32 02
E info@kenniscentrummantelzorg.nl

Contact Zuid-Hollandse Eilanden
Stadhuispassage 2e
3201 ES Spijkenisse

T 0181 33 35 07
E contactzhe@meeplus.nl



Activiteiten

Cursussen, trainingen en activiteiten van Kenniscentrum Mantelzorg.

Balans, Kennis en Ontspanning

Ook voor jou

Zorgen voor een naaste is een mooie, maar vaak ook intensieve taak. Het combineren van mantelzorg met je privéleven of een betaalde baan vraagt om een kwetsbaar evenwicht. Om mantelzorgers hierin te ondersteunen, organiseert het Kenniscentrum Mantelzorg regelmatig een divers aanbod aan leerzame en inspirerende cursussen, webinars, workshops en ontspannende activiteiten.

Of je nu behoefte hebt aan praktische handvatten, professioneel advies, een luisterend oor of juist even pure ontspanning; er is altijd een vorm die bij jouw situatie past. Op onze agenda kan je lezen wat er op de planning staat maar ook door het ontvangen van de nieuwsbrief wordt je op de hoogte gehouden. **Handig om te weten is dat deelname kosteloos is.**

EEN GREEP VANUIT ONS AANBOD:

Cursus 'Krachtig zorgen voor jezelf en de ander'

De inhoud richt zich op het vinden en behouden van een gezonde balans tussen de zorg voor een ander en je eigen welzijn.

De belangrijkste kernpunten uit deze cursus zijn:

• **Grenzen stellen en schuldgevoelens loslaten**
Leren hoe je tijd voor jezelf claimt en nee leert zeggen zonder je schuldig te voelen.

• **Minder piekeren en stress hanteren**
Praktische handvatten krijgen om grip te krijgen op overbelasting en malende gedachten te verminderen.

• **Hulp durven vragen**
Leren om tijdig steun te vragen uit je omgeving, zodat je er niet alleen voor staat.

• **Eigen regie en invloed**
Leren inschatten wat je wel en niet kunt, en sturen op basis van je eigen draagkracht.

Webinar regelingen voor mantelzorgers

• **Bureau Sociaal Raadslieden**
geeft op 8 oktober van 19:30 tot 20:45 een webinar met heldere uitleg over de belangrijkste financiële en juridische regelingen voor mantelzorgers.

• **Webinar mantelzorg & werk**
Hoe combineer je een baan met de zorg voor een naaste? Leer alles over verlofregelingen en hoe je het gesprek aangaat met je werkgever om de balans tussen privé en werk te bewaken.

Ontspannende activiteiten

• **Rust en balans met Yoga**
Voor volwassen mantelzorgers die behoefte hebben aan een moment van pure ontspanning, organiseren we laagdrempelige yogasessies op locatie. Tijdens deze bijeenkomsten staat het loslaten van fysieke en mentale spanning centraal. Een moment helemaal voor jezelf.

• **Actie en fun voor jonge Mantelzorgers!**
Ook is er specifiek aanbod voor jonge mantelzorgers. Wanneer er thuis een broer, zus, vader of moeder is die langdurig ziek is of een beperking heeft, komt er ongemerkt veel verantwoordelijkheid op schouder te rusten. Daarom organiseert het kenniscentrum ook leuke activiteiten zodat het kind echt even kind of jongere kunt zijn. Doordat er veel leeftijdsgenoten zijn die de situatie goed begrijpen, zien de jongeren dat ze niet alleen zijn. Voorbeelden van activiteiten zijn: VR gaming, lasergamen, klimmen in een klimbos of het maken van bonbons.

• **Mantelzorgcafés en koffie-inlopen**
Laagdrempelige bijeenkomsten in lokale wijkcentra, in bibliotheken of bij de plaatselijke horeca. Hier ontmoet je andere mantelzorgers in een informele setting voor een luisterend oor en praktische uitwisseling.

Deelnemen of contact?

Als je nieuwsgierig of enthousiast bent geworden van het aanbod van Kenniscentrum Mantelzorg, bekijk dan alle geplande activiteiten in onze **agenda** of neem contact op met een professional via de pagina **Over ons**.

DE AGENDA

OVER ONS

Puzzel

Maak de woordzoeker puzzel en win een VVV-cadeaukaart.

Kennismaking

E	E	N	G	G	N	I	N	N	E	K	R	E	V
O	E	G	V	R	I	E	N	D	S	C	H	A	P
D	I	N	E	M	O	K	L	E	W	R	E	V	B
E	N	I	T	G	I	E	I	N	C	V	I	I	S
R	T	T	C	H	T	N	N	E	O	T	N	B	S
E	R	E	A	H	E	N	T	O	N	G	L	E	A
M	O	O	T	A	O	I	R	B	T	E	E	N	M
O	D	M	N	L	M	S	O	E	A	S	I	A	E
K	U	T	O	V	T	M	D	K	C	P	D	D	N
W	C	N	C	E	N	A	U	E	T	R	I	E	K
U	T	O	L	E	O	K	C	N	E	E	N	R	O
E	I	L	W	E	R	E	E	D	N	K	G	I	M
I	E	I	T	A	T	N	E	S	E	R	P	N	S
N	G	N	I	T	E	O	R	G	E	B	K	G	T

BEGROETING
BEKEND
BENADERING
CONTACT
CONTACTEN
GESPREK
INLEIDING
INTRODUCEER
INTRODUCTIE
KENNISMAKEN
NIEUWKOMER
ONTMOET
ONTMOETING
PRESENTATIE
SAMENKOMST
VERKENNING
VERWELKOMEN
VOORSTELLEN
VRIENDSCHAP

puzzelplatform.nl » maak je eigen woordzoeker

Oplossing

ONLINE PUZZELEN

PUZZEL PRINTEN

Je kunt de puzzel online oplossen of je kunt de puzzel printen. Het antwoord gevonden? Mail het ons!

Tips

Tips voor mantelzorgers

Algemeen

BOEK

Opeens mantelzorger

Nederland telt zo'n vijf miljoen mantelzorgers. Nu haar vijfentachtigjarige moeder vergeetachtig is en haar moeders partner begint te dementeren, hoort Claudia Straatmans ook bij deze club. Een rol waar ze niet om heeft gevraagd en waarop ze ook helemaal niet is voorbereid, temeer omdat de band met haar moeder nooit heel hecht is geweest. Maar als er een kans is om hun relatie te verbeteren, dan is het nú, besluit ze. Straatmans beschrijft de mantelzorgjungle waarin ze belandt: de vergaande bureaucratie, de onbekende terminologie, de casemanagers en de douchehulpen. Maar bovenal houdt ze zichzelf een spiegel voor. Waarom is ze vaak geïrriteerd terwijl ze lief wil zijn? Hoe kunnen haar moeder en zij zich op een nieuwe manier tot elkaar verhouden? En hoe zou ze zélf oud willen worden?
Je kunt dit boek gratis lezen via Kobo Plus, of kopen bij Bol.

BESTELLEN

TIPS & TRUCS

Hoe doe je dat? Zorgen voor je naaste?

Als mantelzorger kun je opeens verzorgende taken op je bordje krijgen. Hoe help je bij het aantrekken van steunkousen? Hoe help je bij naar de wc gaan? Hoe rijd je iemand in een rolstoel? Op de site van Samenbeterthuis staan allemaal korte instructiefilmpjes die je op je gemak kunt bekijken.

LEES MEER

EINDE LEVEN

Als je naaste ongeneeslijk ziek is

Het is een hectische tijd als je naaste ongeneeslijk ziek is. Veel mantelzorgers komen niet aan zichzelf toe. Op MantelzorgBalans vind je enkele handige oefeningen en nuttige informatie om balans in je leven te krijgen of te behouden.
Het project MantelzorgBalans is een samenwerking tussen verschillende partijen: het Universitair Medisch Centrum Groningen, MantelzorgNL, Zorgbelang Groningen, Ligare, Vilans, Universiteit Twente en de Rijksuniversiteit Groningen.

LEES MEER

DIGITAAL

App die gesprekken en brieven samenvat en vertaalt

Ken je dat? Dat je naaste niet goed kan navertellen wat de dokter heeft verteld? Of dat je zelf achteraf denkt: wat zei die specialist nou eigenlijk? Er is nu een handige gratis app die elk (medisch- of zorg-) gesprek opneemt en vervolgens samenvat in begrijpelijke taal. Ook in het Engels, Turks en Arabisch. De app kan dat ook met brieven die je upload. De samenvatting van een gesprek of brief kun je heel eenvoudig delen met andere naasten.

LEES MEER

EINDE LEVEN

Podcastserie over Levend Verlies

Levend verlies is de term voor een vorm van chronische rouw die ontstaat bij verlieservaringen zonder dat er sprake is van overlijden, zoals bij ziekte of beperking. Speciaal voor ouders van kinderen met een kind/kinderen met een beperking of chronische aandoening is er een podcastserie. Aan het woord komen ouders, maar ook (zorg)professionals. Je kunt de afleveringen beluisteren via de site of via Spotify.

DE SITE

SPOTIFY

KINDEREN

Kleine Boom vraagt

Een prachtig geïllustreerd prentenboek dat kinderen op een toegankelijke manier uitlegt wat KOPP (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen) betekent. Dit boek helpt kinderen te begrijpen waarom een ouder zich soms anders gedraagt dan andere ouders en biedt herkenning voor de gevoelens en vragen die daarbij kunnen ontstaan. Ook voor volwassen KOPP/KOV-kinderen is dit boek vaak herkenbaar en helpend. Voor kinderen vanaf ca. 6 jaar die opgroeien met een ouder met psychische problemen.

LEES MEER

Geef ons jouw tip

Heb je zelf een tip die andere mantelzorgers kan helpen? Mail het ons, dan komt de tip in het volgende magazine!

Mijn tip

Naam

E-mailadres

Vraag

VERSTUREN

Theater

Theater speciaal voor mantelzorgers.

onze professionals

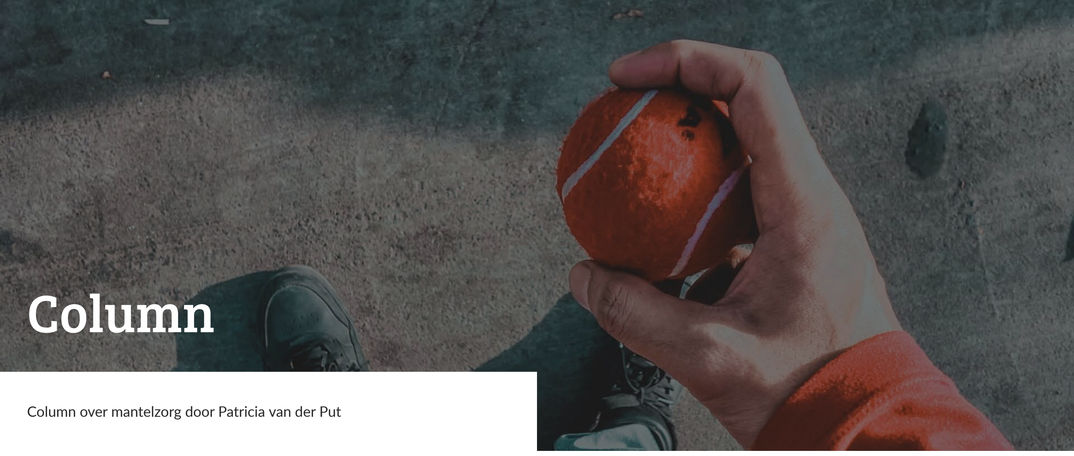
Maak kennis met onze professionals

Deze keer staan in het theater onze eigen professionals in het spotlicht. Maak kennis met de mensen achter de verschillende disciplines van Kenniscentrum Mantelzorg.

Meer video's

Deze video is onderdeel van een reeks van 14 video's die je alles vertelt over het belang van manterzorgers en waarom Kenniscentrum Mantelzorg voor je klaar staat.

Bekijk al onze video's.



Column

Column over mantelzorg door Patricia van der Put

In hetzelfde team

ONTMOETING ALS BASIS

Beste mantelzorger en/of professional,

Als muziekliefhebber geniet ik niet alleen van melodieën maar ook van songteksten. Toen Kenniscentrum Mantelzorg mij vroeg een column te schrijven over kennismaking kwam al snel het liedje Amigo van de band Chef'Special in mijn hoofd, met daarin de zin "Strangers are strangers, until they meet". Het nummer begint met een couplet waarin de zanger Joshua zingt dat jij hem niet kent en hij jou niet, maar dat hij weet dat jullie samen onder dezelfde sterrenhemel wonen. En dat jullie, ondanks het feit dat je elkaar niet kent, in hetzelfde team zitten, zodat je gerust de bal naar hem kunt gooien.

Dat vraagt moed: de bal naar iemand gooien die je niet kent. Durf je erop te vertrouwen dat de ander hetzelfde doel voor ogen heeft? Speelt de ander volgens dezelfde regels? Weet je zeker dat de ander de bal niet weggeeft? Of de bal lek prikt of mijlenver wegtrapt? Al deze vragen komen voort uit angst voor het onbekende. Denk je vanuit vertrouwen, dan ga je ervanuit dat de ander de bal vangt en zich inzet om te scoren.

In mijn tijd als mantelzorgconsulent zag ik de angst voor het onbekende ook bij mantelzorgers. En in mijn eigen rol als mantelzorger voel ik die net zozeer. Wanneer begeleiders, artsen, therapeuten, familie of anderen samenwerken, staat voor mij ontmoeting op de eerste plaats. Door elkaar te ontmoeten bouwen we aan begrip en vertrouwen. Van daaruit durf ik sneller de denkbeelden achter mijn zorgen te delen. We zullen niet altijd dezelfde 'speelwijze' hebben, maar we hebben wel hetzelfde doel voor ogen: het welzijn van onze naaste.
In mijn rol als professional staat ontmoeting vanuit gelijkwaardigheid (van mens tot mens) hoog in het vaandel, omdat ik wil dat de ander de ruimte ervaart om ook kwetsbare gedachten te kunnen delen.

De Franse filosoof Charles Pépin stelt zelfs dat een echte ontmoeting met een ander mens de kern van ons bestaan vormt. Iemand ontmoeten betekent volgens hem dat je met andere ogen naar de wereld leert kijken. Wij mensen leren onszelf alleen kennen, zegt hij, in de confrontatie met de ander. Vanuit zijn gedachtegoed stel ik voor dat we, nog vóór we de bal naar elkaar werpen, elkaar eerst echt ontmoeten: kennismaken van mens tot mens. Zo leren we de ander kennen, maar ook steeds beter onszelf. Ik hoop dat we vanuit nieuwsgierigheid naar het onbekende en met een portie moed de bal durven werpen. Want uiteindelijk zitten we allemaal in hetzelfde team, levend onder diezelfde sterrenhemel.

Ik wens je veel moed, een open blik, plezier, leerzame momenten en wijsheid bij alle ontmoetingen die nog komen gaan.

Hartelijke groet,

Patricia van der Put.

Adviseur en procesbegeleider Mooi Sociaal

Chef'Special

Amigo

Luister hier naar het nummer Amigo van de band Chef'Special. Geniet ervan.

Interview met een professional

Een interview met Eva Donatz, teamleider bij Kenniscentrum Mantelzorg

"It takes a village to raise a child."

In dit interview maak je kennis met onze collega Eva Donatz. Ze geeft haar professionele en persoonlijke kijk op mantelzorg.

Eva van Kenniscentrum Mantelzorg

IK BEN EVA DONATZ, TEAMLEIDER BIJ KENNISCENTRUM MANTELZORG. INMIDDELS NU EEN JAAR EN MET VEEL PLEZIER. BUITEN MIJN WERK BEN IK MOEDER, SPORTIEF INGESTELD EN GRAAG BUITEN TE VINDEN. IK GENIET VAN WANDELEN IN DE NATUUR, VERDWALEN IN EEN GOED BOEK EN ONTSPANNEN MET EEN KOP THEE EN WAT CHOCOLADE.

De doorontwikkeling van het Kenniscentrum Mantelzorg is gestart door een voormalig teamleider. Inmiddels heb ik het stokje mogen overnemen en daar ben ik erg blij mee. Mantelzorg ligt mij persoonlijk namelijk na aan het hart, omdat ik zelf mantelzorger ben geweest.
Als je mij destijds had gevraagd of ik mezelf zag als mantelzorger, dan had ik nee geantwoord. Voor mij voelde het heel vanzelfsprekend om te zorgen voor een ziek familielid dat mij dierbaar is. En juist dat zie je vaak terug: veel mensen herkennen zichzelf niet direct in de term 'mantelzorger'.

Stel je de vraag: "Zorg je voor iemand, of ken je iemand die voor een ander zorgt?", dan is het antwoord veel vaker ja. Mensen herkennen zich eerder in de situatie dan in het label.

Wat mij zo enthousiast maakt over het Kenniscentrum Mantelzorg, is dat alle kennis en expertise rondom mantelzorg hier op één centrale plek samenkomen. Een plek waar mantelzorgers terecht kunnen voor informatie en ondersteuning, maar ook waar professionals en andere betrokkenen kennis kunnen vinden, delen en versterken. Op die manier dragen we samen bij aan meer bewustwording, herkenning en ondersteuning voor iedereen die met mantelzorg te maken heeft.

Het proces om te komen tot het Kenniscentrum Mantelzorg is prettig verlopen. We beschikken over een betrokken team, de juiste mensen om ons heen binnen de organisatie en een gezamenlijke ambitie om mantelzorg stevig op de kaart te zetten en te positioneren.

Ze zeggen weleens: "It takes a village to raise a child." Voor mantelzorg geldt eigenlijk hetzelfde. Niemand hoeft het alleen te doen; juist de betrokkenheid van mensen en organisaties om je heen maakt het verschil. Dat geldt ook voor de ontwikkeling van het Kenniscentrum Mantelzorg.

Dit is niet het resultaat van één persoon, maar van een gezamenlijke inspanning van collega's, professionals, partners en betrokkenen die ieder vanuit hun eigen expertise hebben bijgedragen. Het heeft echt een village gekost om hier te komen, maar juist daardoor staat er nu een waardevol Kenniscentrum waar kennis, ervaring en ondersteuning samenkomen voor mantelzorgers én professionals. De toekomst vraagt niet alleen om meer zorg, maar vooral om meer verbinding, samenwerking en bewustwording.

Mooi streven

In mijn ogen gaat mantelzorg niet over wat één persoon kan dragen, maar juist over wat we samen mogelijk maken. Met elkaar in verbinding, kennis delen en steun bouwen we aan een samenleving waarin niemand er alleen voor staat. Dat vind ik een mooi streven!

Over ons

Meer over Kenniscentrum Mantelzorg

Wat doet Kenniscentrum Mantelzorg?

Mantelzorgondersteuning van Kenniscentrum Mantelzorg is er voor iedereen die vaak en voor lange tijd zorgt voor iemand met een (chronische) aandoening, beperking of psychische kwetsbaarheid.

Heb je een vraag of wil je advies over je mantelzorgsituatie?
Kijk dan op www.kenniscentrummantelzorg.nl voor contactgegevens in jouw gemeente.

De ondersteuning van Kenniscentrum Mantelzorg is gratis. Je hebt geen doorverwijzing nodig. Ook (zorg)professionals kunnen contact opnemen met Kenniscentrum Mantelzorg voor consultatie, training, advies en informatie.

Kenniscentrum Mantelzorg

Contactgegevens

MEE Mantelzorg regio Drechtsteden
Johan de Wittstraat 40A
3311 KJ Dordrecht
T 078 206 32 02
info@kenniscentrummantelzorg.nl

MEE Mantelzorg Regio Zuid-Hollandse Eilanden
Uitstraat 32
3201EN Spijkenisse
T 0181 33 35 07
contactzhe@meeplus.nl

Teruglezen

Wilt je een oude editie van **MantelMEE** teruglezen?
Download dan de edities in pdf-formaat hieronder.

Editie 1 – maart 2022
Editie 2 – juli 2022
Editie 3 – november 2022
Editie 4 – september 2023
Editie 5 – december 2023
Editie 6 – april 2024
Editie 7 – oktober 2024
Editie 8 – december 2024
Editie 9 – maart 2025
Editie 10 – juli 2025
Editie 11 – december 2025
Editie 12 – april 2026

Wil je een editie van **Mantelzorg Magazine** teruglezen?
Download dan de edities in pdf-formaat hieronder.

Editie 1 – september 2026

Juiste gegevens?

Je staat bij Kenniscentrum Mantelzorg aangemeld voor het ontvangen van nieuwsbrieven. Wij doen dit het liefst digitaal. Soms kan de nieuwsbrief in uw spam-box komen. Mocht je een nieuw emailadres hebben of (gaan) verhuizen? Geef dan je nieuwe gegevens aan ons door. Zo houden wij ons bestand up-to-date. Ben je geen mantelzorger meer? Laat je dan uitschrijven. Ook andere wijzigingen horen we graag van je. Alvast bedankt voor je medewerking!