



- [Kan ik even weg?](#)
- [De Hulpkaart is er voor iedereen!](#)
- [Tweedaagse training Regio Participatie](#)
- [Terugblik theatervoorstellingen Mantelzorg](#)

Kan ik even weg?



Door veranderingen in zorg en welzijn wordt van mantelzorgers meer langdurige zorg verwacht.

Goede ondersteuning is essentieel en een belangrijke vorm hiervan is respijtzorg. Als mantelzorger groei je in je rol en zorg uit handen geven is vaak makkelijker gezegd dan gedaan.

Wat is respijtzorg?

Respijtzorg houdt in dat de zorg tijdelijk wordt overgenomen van de mantelzorger zodat deze even rust kan nemen (*definitie Morée e.a. 2009*)*.

Gebruik maken van respijtzorg

Als mantelzorger groei je in je rol en zorg uit handen geven is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Jij weet wat de zorgvrager nodig heeft, de zorgvrager wil jou en anderen begrijpen de situatie vaak niet volledig. Mantelzorgers voelen vaak schuld en schaamte. Hulp vragen kost moeite. Doorgaan en volhouden lijkt de enige optie. Helaas komt inzet van respijtzorg vaak (te) laat. Het gebeurt pas als door omstandigheden de mantelzorger niet meer in staat is zorg te leveren. Dat is jammer want ervaringen met vervangende zorg zijn meestal positief, zowel voor mantelzorgers als zorgvragers. Neem bijvoorbeeld logeerszorg: beiden hebben baat bij het gebruik. De mantelzorger kan zich opladen en de logee doet op de logeerplek vaak andere dingen, waardoor zijn wereld groter wordt.

Welke respijtzorg is mogelijk

Er zijn verschillende vormen van respijtzorg mogelijk zoals:

- Een activiteit voor de naaste, waarbij de mantelzorgers kan kiezen om wel of niet mee te gaan. Bijvoorbeeld groepswandelen of samen op vakantie.
- Aanwezigheidszorg waarbij iemand bij de naaste thuis blijft zodat de mantelzorger even iets voor zichzelf kan doen. Bijvoorbeeld een vrijwilliger of betaalde aanvullende mantelzorg.
- Dagopvang waar de naaste één of meerdere dagen per week naar toe kan gaan. Denk aan een wijkcentrum of zorgboerderij.
- Logeeropvang waarbij de naaste een nacht of meerdere nachten gaat logeren. Bijvoorbeeld in een logeerhuis, zorghotel of gastgezin.

Zie deze link voor een [overzicht van de verschillende vormen van respijtzorg](#).

Hoe vraag je respijtzorg aan?

Helaas is er geen centraal loket of vast proces waarlangs een mantelzorger respijtzorg kan aanvragen. De aanvraag hangt af van de indicatie van de zorgvrager. Neem bijvoorbeeld logeertzorg. Heeft de zorgvrager een Wmo-indicatie, dan start de aanvraag bij de gemeente. Heeft de zorgvrager een Wlz-indicatie, dan begint het proces bij de verzekeraar en de zorgbemiddelaar van de aanbieder. De kosten voor de zorg zijn afhankelijk van de zorgindicatie en van de zorgverzekering.

Ondersteuning bij het aanvragen

Het aanvragen van respijtzorg is niet eenvoudig voor de mantelzorger. Daarom is het advies aan mantelzorgers om vragen te stellen aan mensen die mee kunnen denken. Om de zorgen te delen en in gesprek te gaan met cliëntondersteuners van Zorgbelang Overijssel, een mantelzorgconsulent van een lokaal steunpunt of met een mantelzorgmakelaar.

Voorbeelden uit de praktijk van de logeertzorg

1. Logeertzorg Twente

Logeerbedden specifiek bedoeld voor mantelzorgers, daarvoor werken in Twente de 14 Twentse gemeenten en de zorgverzekeraar Menzis samen met zorginstellingen. Zij reserveren bedden die permanent beschikbaar zijn om mantelzorgers te ondersteunen. [Meer informatie via deze link](#).

2. NAH-even weg

Voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) zijn er logeerappartementen bij InteraktContour. Zo kunnen thuiswonende mensen met NAH regelmatig logeren en krijgen mantelzorgers de kans om even op adem te komen. InteraktContour biedt logeerappartementen aan binnen woonlocaties in Zwolle en Enschede. [Link naar een video over logeertzorg InteraktContour](#).

3. Handen in Huis

Een andere vorm is Handen in Huis waarbij een vrijwilliger tijdelijke vervanging biedt voor mantelzorgers zodat deze er even tussenuit kunnen. [Meer informatie via deze link](#).

Deel jouw ervaringen met respijtzorg!

Heb jij gebruik gemaakt van logeerszorg of een andere vorm van respijtzorg? Graag nodigen wij je uit om deze ervaringen met ons te delen. Mail [Joke Boevink](#) of bel 06 1517 2721.

* definitie respijtzorg

Morée, M., Schreuder Goedheijt, T., Visser, G. & Wilbrink, I. (2009). Ruimte voor respijt. State of the art discussienotitie. Utrecht: Expertisecentrum Mantelzorg.

De Hulpkaart is er voor iedereen!



Hoe stimuleer je dat mensen meer naar elkaar omkijken?

Zelfregieteam Borne brengt wijkgericht werken in de praktijk. Ben van der Weide vertelt over het doel van het Zelfregieteam. 'Het ging onder andere om meer bekendheid te vragen voor onbegrepen gedrag en het verminderen van vooroordelen en stigma. Daar paste het idee van een hulpkaart in.'

De Hulpkaart is er voor iedereen, dat is het uitgangspunt. 'Wanneer ik voorlichting geef aan vrijwilligers of welzijn medewerkers, vraag ik eerst of zij een Hulpkaart op zak hebben.' Hoezo? is een veelgehoorde reactie, die is toch niet voor mij bedoeld? 'Dat is nou precies waar ik het over wil hebben: iedereen kan iets overkomen, iedereen kan in een kwetsbare situatie terechtkomen. Het gaat om het creëren van een veilig gevoel.'

Heb je interesse? Kijk voor meer informatie op de [website van het Zelfregieteam](#).

Tweedaagse training Regio Participatie





Ontdek jouw rol in betere zorg voor iedereen in jouw regio!

Meld je aan voor de tweedaagse training regio participatie op de woensdagen 4 en 25 juni 2025 in Deventer. Je kunt je aanmelden tot 21 mei.

Vul hiervoor het formulier in op [onze website](#).

Terugblik theatervoorstellingen Mantelzorg



In Zwolle, Kampen, Raalte, Almelo en Dedemsvaart zijn theatervoorstellingen over Mantelzorg geweest van Theater aan de Lijn. Centraal thema was *Kan ik even weg?* over vervangende zorg mogelijkheden voor mantelzorgers.

Tijdens de bijeenkomsten kwamen allerlei voorbeelden naar voren van activiteiten die gemeenten organiseren voor mantelzorgers.

Zo zijn er bijvoorbeeld steunpunten Mantelzorg, themabijeenkomsten, cursussen ontspanningsactiviteiten en lotgenotencontact. Dat is heel mooi. Echter gaven de deelnemers aan dat het zo moeilijk is om de juiste informatie te vinden. Hoe komt dat?

Vraag door en geef niet op!

Centrale boodschap vanuit de zaal was duidelijk: houd vol en vraag door. De deelnemers gaven daarbij aan hoe belangrijk het is dat mantelzorgers goed voor zichzelf zorgen. Pas wanneer je voor jezelf zorgt, kun je er voor de ander zijn. Daarom zijn cursussen zoals *Bordje vol* of *Mantelzorg in balans* heel belangrijk. Mantelzorgers die deze cursus gevolgd hebben, geven aan dat zij hier veel aan gehad hebben. Heel praktisch en waardevol.

En nog meer tips

Ter afsluiting nog een aantal tips uit de praktijk:

- Zorg voor een loket waar alle kennis aanwezig is. Zorg dat medewerkers de lokale situatie kennen.
- Geef praktische informatie over mogelijke vervangende zorg. In deze nieuwsbrief vind je

een overzicht in het artikel *Kan ik even weg?*

- Vraag hulp bijvoorbeeld aan een cliëntondersteuner, de mantelzorgconsulent, een mantelzorgmakelaar, de casemanager dementie ...

Tot slot was er een oproep aan iedereen om aandacht te hebben voor mantelzorgers, (h)erken mantelzorgers.

In Almelo is na afloop van de voorstelling de wegwijzer voor mantelzorgers van dementie Twente uitgereikt. Zie [de digitale versie op de website dementie Twente](#).

De komende tijd worden themabijeenkomsten en toekomstwerkplaatsen gepland.

De Provincie Overijssel financiert het project Mantelzorgondersteuning. Zorgbelang Overijssel voert dit project uit samen met ZwolleDoet!, Carinova, Evenmens, Wijz Welzijn Kampen, Mantelzorg Almelo, Mantelzorgnetwerk Ommen en Hardenberg en Dementie Twente.



Instagram



Website



LinkedIn



Facebook

info@zorgbelang-overijssel.nl

Deze e-mail is verstuurd aan a-doorenspleet@hetnet.nl.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u info@zorgbelang-overijssel.nl toe aan uw adresboek.