

# mantelfoon magazine

hét mantelzorgsteunpunt in Rotterdam

## Cadeau voor de Mantelzorger.

Dag van de mantelzorg 2023

**Wat vliegt de tijd!  
In dit magazine alles over  
3 jaar Mantelfoon.**



### En verder:

Handige lijstjes  
Praktische informatie  
Wetten en regels

**Ervaringsverhaal: 'Bij jou kan  
ik mijn verhaal kwijt.'**

**Mantelzorgondersteuners  
bij jou in de buurt**

# INHOUD

## 4 WIE HEB IK AAN DE LIJN?

Wie bel je als je Mantelfoon belt?



## 7 TEAM MANTELFOON

Wie zitten er achter die gele telefoon?

## 12 DANKBAAR

Jasmine Jeoffrey over de zorg voor haar moeder.



## 16 IN DE GEBIEDEN

Ook bij jou in de wijk staat een mantelzorgondersteuner voor je klaar!

## 18 HULP VRAGEN

Column - Merel van der Sar

## 20 HANDIGE LIJSTJES

De contactgegevens van een welzijnsorganisatie, een logeeraadres voor je naaste als jij op vakantie gaat of een mantelzorgmakelaar.

## 22 DOOLHOF

Column - Mireille David

## 24 DE WET

De wetten en regels rondom mantelzorgen op een rijtje gezet!



## 26 ERVARINGSVERHAAL

'Bij jou kan ik mijn verhaal kwijt'

## 28 EVEN OP ADEM KOMEN

Vertrouw de zorg voor je naaste even toe aan iemand anders.

## 30 3 JAAR MANTELFOON

Dit jaar bestaat Mantelfoon drie jaar. Al drie jaar staan we met raad en daad én een luisterend oor klaar voor Rotterdamse mantelzorgers.



## 36 ROTTERDAMSE STRAATKUNST

Erkenning voor mantelzorgers

## 40 INTERVIEW

2 jonge mantelzorgers:  
'Praat erover, je bent niet alleen.'

## 44 VERA DUIVENVOORDEN

Vera is fotograaf en startte in 2019 het project 'Zie je mij?'

## 46 PRAKTISCHE INFORMATIE

Van welke regelingen kun jij gebruik maken?



## 50 WONDERE WERELD VAN HULPMIDDELEN

Column - Mireille David

## 52 ERVARINGSVERHALEN

van mantelzorgers.

## 58 KIKKJE IN DE KEUKEN VAN...

De heerlijkste recepten!



## 66 PUZZELLEN!

Even ontspannen

# Wie heb ik aan de lijn?

**Mantelfoon werkt samen met De ZorgCentrale, onderdeel van Includio. Als je als mantelzorgers belt of chat met Mantelfoon kom je eerst in contact met een centralist van De ZorgCentrale. Aan het woord is Mariëlle Rodenburg. Zij is centralist bij De ZorgCentrale én klantcoördinator voor Mantelfoon.**

## **Ik ben mantelzorgers en ik bel met Mantelfoon. Wie krijg ik dan aan de lijn?**

‘Wanneer je belt naar het telefoonnummer van Mantelfoon of contact opneemt via de chat op de website van Mantelfoon kom je altijd eerst in contact met een centralist van De ZorgCentrale. Op ieder moment van de dag zijn zij bereikbaar. Zo kun je overdag chatten of bellen, maar ook om 3 uur ‘s nachts. Wanneer jij behoefte hebt aan contact, staan wij voor je klaar.’

6

## **Mantelzorgcoaches helpen je verder**

‘Sommige vragen van mantelzorgers kosten wat langer de tijd om goed te kunnen beantwoorden. De mantelzorgcoaches hebben meer kennis over de verschillende onderwerpen en kunnen de mantelzorgers meer ondersteuning en (langduriger) hulp bieden. Zij kunnen de mantelzorgers wegwijs maken in de wirwar van wet- en regelgeving en praktische informatie geven. Ook verwijzen zij mantelzorgers naar de juiste

**Bij De ZorgCentrale werken ook veel mantelzorgers. Zij herkennen de verhalen van de bellers en proberen ze te helpen én een hart onder de riem te steken.**

organisatie of leggen het contact met een mantelzorgondersteuner in de buurt. Hebben mantelzorgers een luisterend oor of coaching nodig, ook dan wordt één van de mantelzorgcoaches ingezet. Voor ons is dat erg fijn. De centralisten weten dat ze bij iemand terecht kunnen als zij de oplossing niet direct weten of als er meer uitzoekwerk of ondersteuning nodig is.’

Het team van Mantelfoon staat voor je klaar. Je staat er niet alleen voor!



Mariëlle Rodenburg. Centralist bij De ZorgCentrale én klantcoördinator voor Mantelfoon.

De ZorgCentrale is een meldkamer in het hoofdgebouw van Facilicom Group in Schiedam. Ze richten zich op personalameringen en zorg op afstand. Dat betekent dat mensen vanuit huis kunnen bellen wanneer ze een (zorg)vraag hebben óf direct hulp nodig hebben. De centralisten zijn dagelijks op ieder moment bereikbaar. Samen kijken we naar de juiste ondersteuning dichtbij huis. Belt iemand met een kritieke vraag? Dan schakelt De ZorgCentrale direct een hulpdienst in.

Ook verzorgt De ZorgCentrale 24-uurs bereikbaarheidsdiensten voor veel organisaties. Onder andere voor huisartsen, thuiszorgorganisaties, wijkteams én voor Mantelfoon. Elke centralist heeft een eigen specialisme. De centralisten die de telefoontjes en chats voor Mantelfoon beantwoorden behoren tot het specialisme 'Welzijn'.

De centralisten van De ZorgCentrale worden getraind om elke beller op een juiste manier te woord te staan.



# Team Mantelfoon

# De Centralisten van De ZorgCentrale



Beyza



Marian



Cudi



Sylvia



Cynthia



Nick

Cartina



Mariëlle

Rico



Indy

Rhody



Dewi



Aysu



Bianca



## JANINE

Ik ben Janine, mantelzorgcoach. Met de zorg voor mijn ouders kwam 10 jaar geleden het mantelzorgen op mijn pad. De juiste hulp vinden was soms een zoek-

tocht. Daarom besloot ik om mantelzorgcoach te worden. Mijn jarenlange ervaring in welzijn en financiële hulpverlening zet ik nu in om helpende adviezen en oprechte aandacht geven.



## SANDRO

Ik ben Sandro, mantelzorgcoach. Door de opleiding voor mantelzorgmakelaar, heb ik kennis van wet- en regelgeving en ondersteuningsmogelijkheden.

Ik zet mijn generalistische kennis in om te onderzoeken en mee te denken over welke mogelijkheden er zijn om mantelzorgers vooruit te helpen met de zaken waar zij tegenaanlopen.



## JANIKA

Ik ben Janika, mantelzorgcoach. Er écht zijn voor een ander vind ik belangrijk. Zo ondersteunde ik een vriendin met de diagnose schizofrenie. Later, als casemanager dementie, ondersteunde ik naasten

van mensen met dementie. Bij Mantelfoon ben ik er ook voor jonge mantelzorgers; zij worden vaak over het hoofd gezien en daarom geef ik hen graag extra aandacht.



# MIEKE

Ik ben Mieke en sinds 1 oktober 2023 ben ik team-coach. Samen met het team draag ik bij aan het zo goed mogelijk ondersteunen van de mantelzorgers in Rotterdam. Ook zorg ik voor de verbinding met andere zorg- en welzijnspartijen in de stad.



# MAAÏKE

Ik ben Maaïke, onderzoeker en data-analist. Ik breng alle telefoontjes in kaart en zorg er met het team voor dat de dienstverlening goed is afgestemd op jullie wensen en behoeften. Ik vind het belangrijk én leuk om te horen wat er leeft onder de Rotterdamse mantelzorgers!



# DANIËLLE

Ik ben Daniëlle, communicatieprofessional. Vanuit mijn vakgebied zet ik mijn beste beentje voor om mantelzorgondersteuning voor Rotterdamse mantelzorgers meer bekendheid te geven. Mantelfoon is er voor jou!

advies  
vraagbaak zoon  
vader zorg chatten  
raad & daad samen sterk  
positieve gezondheid GGZ  
familiezorg broer  
hart luchten brussen dochter  
partner  
zorgen

zorgvuldig  
hulp op maat  
zorgen over zorgen ZUS  
jonge mantelzorgers  
praktische hulp deskundig  
burenen wetten en regels  
dementie vergoedingen  
chat op mantelfoon.nl  
zieke partner  
aandacht  
daadkrachtig

telefonische hulp denkt mee passende ondersteuning  
netwerk belangenbehartiger  
Rotterdam hersenletsel  
luisterend oor zorg vanuit liefde  
moeder biedt overzicht  
vervangende zorg opa familie  
coaching verslaving oma  
24 uur per dag  
bereikbaar geeft lucht  
gratis  
steun

# 'Ik ben dankbaar dat ik dit voor haar heb kunnen doen.'

**Voor buitenstaanders leek het alsof er geen contact meer mogelijk was met de moeder van Jasmine Jeoffrey die leed aan dementie. Maar Jasmine (56 jaar) zelf wist precies wat haar moeder voelde en nodig had. Ze heeft vier jaar heel intensief thuis voor haar moeder gezorgd.**

Tot 2011 woonde de moeder van Jasmine op Aruba. Jasmine woonde op Sint Maarten maar zag haar moeder regelmatig. 'Op een gegeven moment ontdekten we de eerste signalen van dementie. Ze kon bijvoorbeeld haar paspoort ineens niet meer vinden en zei dat er een inbreker was geweest. Of zij herkende mij tijdens een feestje niet, en vertelde ze me over haar dochter Jasmine.'

## **Kleine hapjes**

Rond 2011 kwamen Jasmine en haar moeder naar Nederland. Haar moeder ging naar Humanitas en heeft daar jarenlang gewoond. Dat ging goed, tot Jasmine een jaar of vier geleden merkte dat de zorg niet meer voldoende was. Zo werd haar moeder erg mager. Vanaf dat moment nam Jasmine haar moeder in huis. 'Haar verzorgers zeiden dat ze niet meer wilde eten, want haar bord bleef onaangeroerd. Maar ik merkte dat ze best wilde eten, maar dat zelf niet meer kon. Je moest het eten stimuleren. Kleine hapjes geven en echt de tijd nemen. Die tijd hadden haar verzorgers vaak niet. Later heb ik ook handschoentjes gebruikt bij haar maaltijden. Dan kon ik wat eten in haar mond brengen om haar te laten proeven, en at ze alles op.'

## Genieten

De zorg voor Jasmine's moeder was intensief. Toch hebben ze ook volop genoten. Zo gingen ze samen op vele vakanties. 'Ik nam haar overal mee naartoe, van Parijs tot Duitsland, Spanje en Sint Maarten. Dat vond ze heerlijk, ze sliep graag in hotelbedden. Ik droeg haar overal naartoe, bijvoorbeeld de zee in zodat ze de golven kon voelen. Ook had ze een rolstoel. De spullen die ze nodig had, liet ik vooraf opsturen naar ons vakantieadres. Zo was alles goed geregeld en konden wij genieten.'

## Dankbaar

'Mensen konden eigenlijk geen contact meer maken met mijn moeder. Maar ze herkende mij altijd', zegt Jasmine. 'Ze kon me ruiken en we knuffelden. Ze reageerde op mijn stem. En het hielp dat ik haar verleden kende en kon vertellen over vroeger.' In maart dit jaar is Jasmine's moeder overleden. 'Natuurlijk was de zorg soms zwaar. Maar ik ben dankbaar dat ik dit voor haar heb kunnen doen. Mijn moeder heeft haar hele leven hard gewerkt. Ik heb dit met alle liefde voor haar gedaan. We horen onze ouderen te behandelen als prins en prinses. Dat hebben ze verdiend.'





# Mantelzorgondersteuners in de gebieden



## Annik Ammerlaan

Sociaal Beheerder en mantelzorgondersteuner Hoek van Holland

Organisatie : Welzijn op de Hoek  
Adres : Mercatorweg 50 in Hoek van Holland  
Email: contact@welzijnopdehoek.nl  
Telefoon: 06 - 119 587 56

**Rotterdam is verdeeld in 14 gebieden. In elk gebied regelt een welzijnsorganisatie ondersteuning voor mantelzorgers. Dus ook bij jou in de wijk staat een mantelzorgondersteuner voor je klaar!**

**Mantelfoon kent het netwerk in Rotterdam én werkt nauw samen met de mantelzorgondersteuners in de wijk. Via Mantelfoon kun je in contact gebracht worden met een mantelzorgondersteuner bij jou in de buurt. Ook maken ze ontmoetingen met andere mantelzorgers mogelijk. Bijvoorbeeld via bijeenkomsten over dementie of de Dag van de Mantelzorg in één van de Huizen van de Wijk.**

**Maak kennis met de mantelzorgondersteuner bij jou in de buurt.**

## Mireille David

Buurtcoach en mantelzorgondersteuner in Rozenburg

Organisatie: DIA Welzijn  
Adres: Lekstraat 2-4 in Rozenburg  
Email: m.david@diarozenburg.nl  
Telefoon: 06 - 53139376



## Bianca Kroonenberg

Participatiemakelaar en mantelzorgcoach in Rotterdam-Hoogvliet

Organisatie: DOCK  
Adres: De Zevensprong Mosoelstraat 20 in Hoogvliet  
Email: bkroonenberg@dock.nl  
Telefoon: 06 - 39342141



## Michelle van der Leeden

Sociaal werker en mantelzorgondersteuner in Rotterdam-Pernis

Organisatie: DOCK  
Adres: Ring 224 Rotterdam-Pernis  
Email: mvdleeden@dock.nl  
Telefoon: 06 - 28373528

## Rajshree Moti

Mantelzorgcoach in Charlois

Organisatie : wmo radar  
Adres : Clemensstraat 111  
Email: rajshree.moti@wморadar.nl  
Telefoon: 06 - 53234225



## Karin Gerretsen

Mantelzorgcoach in Overschie

Organisatie: wmo radar  
Hoge Schiehof 39  
Email: karin.gerretsen@wморadar.nl  
Telefoon: 06 - 83489210



## Patty Groen

Participatiemakelaar en mantelzorgondersteuner in Hillegersberg-Schiebroek

Organisatie : gro-up buurtwerk/ DOCK  
Adres : Apollostraat 207-213  
Email: groen@dock.nl  
Telefoon: 06 - 59997290

## Anjana Koendan- Pandajj

Participatiecoach en mantelzorgondersteuner in Kralingen-Crooswijk

Organisatie: DOCK/ SOL  
Adres: Isaac Hubertstraat 153  
Email: akoendanpandajj@dock.nl  
Telefoon: 06 - 43772320



## Gosia Bojar

Buurtwerker, ouderenwerker en mantelzorgondersteuner in Prins Alexander en Ommoord

Organisatie: gro-up buurtwerk  
Adres: Sigrid Undsetweg 300  
Email: Gosia.Bojar@gro-up.nl  
Telefoon: 06 - 10818679

## Wilma Pasmooij

Mantelzorgondersteuner in IJsselmonde

Organisatie: SOL  
Adres: Grote Hagen 92  
Email: wpasmooij@solnetwerk.nl  
Telefoon: 06 - 33372114



## Sandro Toma

Mantelzorgcoach in Rotterdam-Centrum

Organisatie: wmo radar  
Adres: Kipstraat 37  
Email: atoma@wморadar.nl  
Telefoon: 06 - 54967291



## Cisca Bronswijk

Mantelzorgcoach in Delfshaven

Organisatie: wmo radar  
Adres: Rösener Manzstraat 80  
Email: cbronswijk@wморadar.nl  
Telefoon: 06 - 11 46 48 34



## Mimoun Hmoumou

Buurtcoach en mantelzorgondersteuner in het Oude Noorden

Organisatie: DOCK  
Adres: Schommelstraat 69  
Email: mhmoumou@dock.nl  
Telefoon: 06 - 18964450

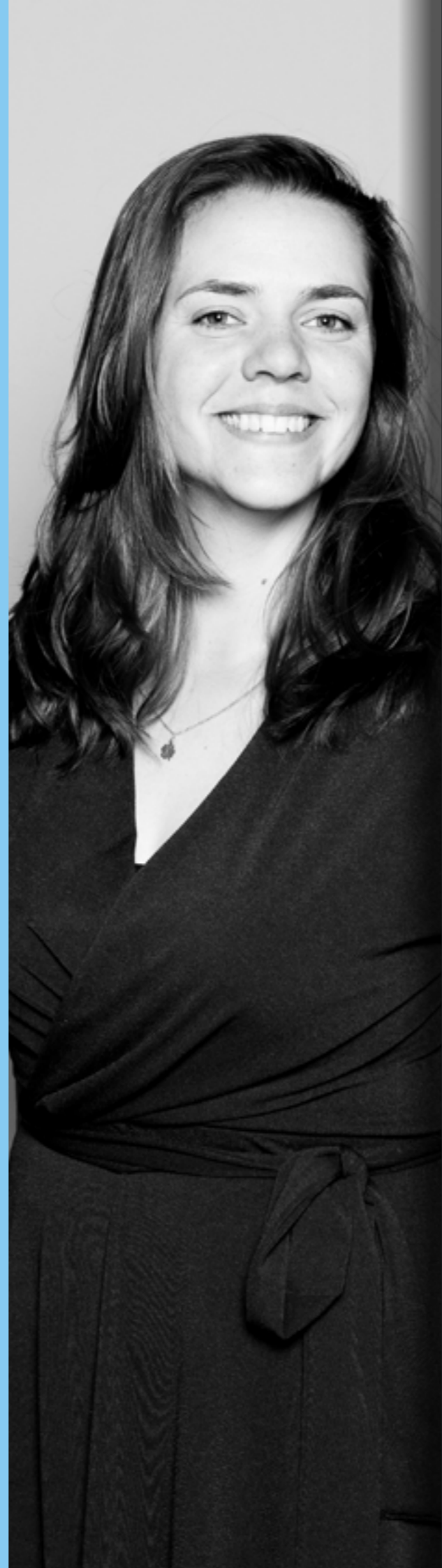
# DURF OM HULP TE VRAGEN

## Column

Merel van der Sar,  
projectleider Mantelfoon tot 1 oktober 2023

In Rotterdam zeggen we "Geen woorden, maar daden." Veel mantelzorgers leven volgens deze daadkrachtige leus. Ze staan dag in, dag uit klaar voor hun geliefden. "Dat doe je toch gewoon!" zeggen veel mantelzorgers. De vanzelfsprekendheid om te zorgen voor een ander bestaat gelukkig nog steeds. Mantelzorg is mooi, en kan tegelijkertijd af en toe moeilijk, verdrietig en slopend zijn.

Dat weet ik maar al te goed vanuit mijn persoonlijke mantelzorgervaring, toen mijn moeder kanker kreeg en ik (achteraf gezien) plots mantelzorger werd. Het kan een achtbaan van emoties zijn tussen alle regel- en zorgtaken door. Ik heb geleerd in die tijd om hulp te vragen. Het hielp mij om mijn hart te luchten, informatie en advies te vragen. Het is ongelooflijk hoeveel mensen bereid zijn om je te helpen! Dus mijn advies: durf om hulp te vragen.



In de afgelopen 6,5 jaar heb ik mij ingezet voor mantelzorgers in Rotterdam, vanuit wmo radar, Mantelfoon. Prachtige mensen heb ik ontmoet die elk op eigen wijze zorgen voor mensen die zij liefhebben of soms uit pure noodzaak omdat er niemand anders is. Elke mantelzorger heeft zijn eigen unieke verhaal. Het is belangrijk dat die verhalen gehoord worden. Tegelijkertijd moeten mantelzorgers geholpen worden als het eventjes niet lukt. De gemeente Rotterdam heeft ervoor gezorgd dat sinds mei 2020 mantelzorgers met een vraag dag en nacht terecht kunnen bij Mantelfoon, hét mantelzorgsteunpunt van Rotterdam. De resultaten van ruim 3 jaar Mantelfoon worden in dit tijdschrift gepresenteerd, en daar mogen we trots op zijn. Zo zou maar liefst 96% Mantelfoon aanbevelen aan anderen.

**'Het is ongelooflijk hoeveel mensen bereid zijn om je te helpen!'**

Mantelfoon vindt het belangrijk dat mantelzorgers gezien en gewaardeerd worden. We weten dat mantelzorgers niet graag op een voetstuk geplaatst willen worden, maar zij verdienen het wel om een plek te krijgen in de stad. Daarom ben ik er trots op dat er een graffiti muurschildering in het Oude Westen van Rotterdam is gemaakt.

Merel was tot 1 oktober 2023 projectleider van Mantelfoon en heeft Mantelfoon met trots gebracht waar het nu staat. Zij heeft het stokje overgedragen aan teamcoach Mieke Melis.

# Handige lijstjes

De contactgegevens van een welzijnsorganisatie, een logeeradres voor je naaste als jij op vakantie gaat of een mantelzorgmakelaar die jou helpt bij je regelzaken. Om je te helpen in je zoektocht, een paar handige lijstjes.

## Welzijn

**Avant Sanare** (Stedelijk)  
www.avantsanare.nl  
contact@avantsanare.nl  
085 - 0499100

**DOCK** (Kralingen-Crooswijk, Hoogvliet, Pernis)  
www.dock.nl

**Dona Daria** (Stedelijk)  
www.donadaria.nl  
info@donadaria.nl  
010 - 4659296

**gro-up buurtwerk** (Prins Alexander, Hillegersberg-Schiebroek)  
www.gro-up.nl  
010- 2862777

**InMovement** (Stedelijk)  
www.inmovement.nu  
stichting@inmovement.nu  
06 - 51832505

**Samen010** (Stedelijk)  
www.samen010.nl  
info@samen010.nl  
010 - 4666722

**SOL** (Feijenoord, IJsselmonde, Noord)  
www.solnetwerk.nl  
info@solnetwerk.nl  
010 - 2448240

**Welzijn op de Hoek** (Hoek van Holland)  
www.welzijnopdehoek.nl  
0174 - 384 588  
06 - 193 498 93

**Wmo radar** (Charlois, Centrum, Delfshaven, Overschie)  
www.wmoradar.nl  
info@wmoradar.nl  
010- 4855898

**Dia Rozenburg** (Rozenburg)  
www.diarozenburg.nl  
contact@diarozenburg.nl  
06 273 268 54

## Mantelzorgmakelaars

**Beroepsvereniging mantelzorgmakelaars**  
www.bmzm.nl/zoek-mantelzorgmakelaar/  
info@bmzm.nl

**Clïëntondersteuning Plus**  
www.clientondersteuningplus.nl  
vraag@clientondersteuningplus.nl  
085 - 4866700

**Goede Zorg Voor Iedereen**  
www.gzvi.nl/diensten/  
welkom@gzvi.nl  
06 - 24135780

**Onafhankelijke cliëntondersteuning Rotterdam**  
www.adviespuntzorgbelang.nl  
advies@rotterdamondersteunt.nl  
010-307 6450

## Respijtzorg

**Handen in Huis**  
www.handeninhuis.nl  
info@handeninhuis.nl  
030 - 6590970

**Home Instead**  
www.homeinstead.nl/rotterdam  
info.rotterdam@homeinstead.nl  
010 - 4521752

**Homecare24**  
www.homecare24.nl  
info@homecare24.nl  
06 - 14343564

**Logeerhuis de Buren**  
www.logeerhuisdeburen.nl  
info@logeerhuisdeburen.nl  
010 - 4666722

**Mantelaar**  
www.mantelaar.nl/  
info@mantelaar.nl  
085 - 0643030

**Buurtzorgpension**  
www.buurtzorgpension.nl  
rotterdam@buurtzorgpension.nl  
06 - 13142506

**Odensehuis**  
www.samen010.nl/odensehuis-rotterdam/  
odensehuis@samen010.nl  
010 - 466 67 22

**Respijthuis de Wende**  
www.wenderotterdam.nl/respijthuis  
info@dewenderotterdam.nl  
010 - 4430760

**Saar aan huis**  
www.saaraanhuis.nl  
rotterdam@saaraanhuis.nl  
010 - 2004264

**Zorgmaatje aan huis**  
www.zorgmaatjeaanhuis.nl  
rotterdam-oost@zmah.nl  
06-13855099

**ZorgMies**  
www.zorgmies.nl  
rotterdam@zorgmies.nl  
010-7640898

## Informele zorg en overige organisaties

**Alzheimer Nederland**  
www.alzheimer-nederland.nl  
info@alzheimer-nederland.nl  
033 - 3032502

**Stichting Corridor**  
www.stichtingcorridor.nl  
contact@stichtingcorridor.nl  
010 - 4375483

**De Roodkapjes**  
www.deroodkapjes.nl  
info@deroodkapjes.nl  
06 - 14399193

**Zorgvrijstaat, Het zal werken** (Rotterdam West)  
www.zorgvrijstaat.nl/het-zal-werken  
mail@zorgvrijstaat.nl

**Humanitas**  
www.stichtinghumanitas.nl  
klantenservice@stichtinghumanitas.nl  
010 - 2713800

**Stichting Anders**  
www.stichtinganders.nl/rotterdam  
rotterdam@stichtinganders.nl  
06 - 25139939

**Unie van Vrijwilligers Rotterdam (UVV)**  
www.uvvrotterdam.nl  
info@uvvrotterdam.nl  
010 - 413 08 77

**Vrijwilligers terminale zorg (VTZ)**  
www.vtz-rotterdam.nl  
www.vtz-rotterdam.nl/contact  
06 - 117 13 024

**Vrijwilligerswinkel** (alleen voor Kralingen-Crooswijk)  
www.vrijwilligerswinkel.nl  
info@vrijwilligerswinkel.nl  
010 - 4414050

**Vraagwijzer**  
www.rotterdam.nl/vraagwijzer  
www.rotterdam.nl/vraag-stellen-over-zorg-of-hulp  
14 010

**Zorgzaam010**  
www.zorgzaam010.nl  
www.zorgzaam010.nl/contact  
088 - 8000603

**Netwerk Nieuw Rotterdam**  
www.netwerknieuwrotterdam.nl  
www.netwerknieuwrotterdam.nl/contact  
info@netwerknieuwrotterdam.nl  
Hulpvraag aanmelden: 06-83665939  
Algemene vragen: 06-41843242

**Inloophuis de Boei**  
www.inloophuisdeboei.nl  
info@inloophuisdeboei.nl  
010 - 2152855

# Het doolhof van de mantelzorger



Column door Mireille David

Op televisie zie ik geregeld de strubbelingen van mantelzorgers die een balans proberen te vinden tussen hun eigen leven en het zorgen voor één van hun dierbaren. Zolang je zelf geen mantelzorger bent, kan je je niet zo goed inleven in het zoeken naar die balans.

Ook ik werd van de één op de andere dag mantelzorger. Mijn vader had last van de gevolgen van corona en werd minder zelfstandig. Voor mij is de zorgwereld onbekend en dát heb ik gemerkt. Ik sta geregistreerd als eerste contactpersoon bij één zorgorganisatie, en dan ben je dat direct voor alle partijen. In de eerste weken werd ik in overladen met telefoontjes, intakes, het invullen van formulieren én moest ik vele malen de hele geschiedenis en huidige situatie van mijn vader toelichten. Dat is best heftig als je kort daarvoor nog denkt je vader te verliezen aan corona.

Al snel kwam ik erachter dat de zorg met veel draadjes aan elkaar hangt en dat dingen niet zomaar en snel te regelen zijn. Vooral het wereldje van de contracten is verbazingwekkend.

Denk je dat iets geregeld is, dan blijkt de betreffende (zorg)organisatie of (zorg)verzekeraar geen contract met een andere instantie of de gemeente te hebben.

Ik werd er gek van en heb alles in een schema gezet. Ook om voor mijn vader het overzicht te behouden. Het is aan de ene kant geweldig om te zien dat er in Nederland veel mogelijk is, maar aan de andere kant is het een grote wirwar.

Gelukkig zijn er verschillende steunpunten waar je terecht kunt met je vragen en opgelopen frustraties, zoals Mantelfoon of mantelzorgondersteuners in de buurt. Als moeder met een gevulde werkweek, kreeg ik deze extra baan van mantelzorger er opeens bij. Zoals veel mantelzorgers, doe ik het met alle liefde, maar je voelt je ook geregeld tekort schieten.

Gelukkig zien mijn vader en ik ook de humor van deze nieuwe situatie in en soms als ik zie dat hij belt, neem ik lachend op met: "U spreekt met de persoonlijk assistente van..."

Als jij ook een mantelzorger hebt of bent, koester dan de mooie momenten samen.

Het grootste cadeau dat je een mantelzorger kan geven, is door te laten zien dat je nog kunt genieten van de grote of kleine dingen in het leven.

# De Wet!

De wetten en regels vliegen je om de oren!  
Waar hebben we het eigenlijk over?

Als mantelzorger heb je te maken met wetten en regels. Het maakt het er niet altijd even gemakkelijk op. We helpen je een handje door de betekenis van de verschillende wetten en regels, waar je als mantelzorger mee te maken kunt krijgen, op een rijtje te zetten.

## Zorgverzekeringswet (Zvw)

De Zorgverzekeringswet regelt het recht op zorg door bijvoorbeeld de huisarts of thuiszorg. Maar ook ziekenhuiszorg en kortdurende zorg voor geestelijke gezondheid. Deze zorg is gericht op kwaliteit van leven en genezing. Het woord dat hier ook wel voor wordt gebruikt is curatieve zorg. De zorgverzekeraars kopen de zorg in bij de verschillende zorgaanbieders.

## Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

De gemeente is verantwoordelijk voor de Wet maatschappelijk ondersteuning, afgekort de Wmo. Als je door ziekte of aandoening een beperking hebt en dagelijkse dingen zelf niet meer kunt doen, regelt deze wet dat je de hulp, voorzieningen en ondersteuning krijgt die je nodig hebt. Een Wmo-consulent van de gemeente bekijkt in samenspraak met de zorgvrager en diens mantelzorger welke hulp, voorziening of ondersteuning nodig is en door wie die kan worden gegeven.

## Wet langdurige zorg (Wlz)

De Wet langdurige zorg, afgekort de Wlz, is voor mensen die blijvend 24 uur per dag zorg in de nabijheid of permanente toezicht nodig hebben. Dit betekent bijvoorbeeld dat iemand niet meer alleen thuis kan worden gelaten en voor zichzelf kan zorgen. Met een Wlz-indicatie krijgt iemand in een zorginstelling (verpleeghuis, instelling voor mensen met een handicap of ggz (geestelijke gezondheidszorg) of thuis alle begeleiding en intensieve zorg die nodig is.

Het zorgkantoor zorgt ervoor dat iedereen met een indicatie voor de Wet Langdurige zorg (Wlz) de juiste zorg krijgt.

Het Centrum voor Indicatiestelling Zorg (het CIZ) kijkt of iemand in aanmerking komt voor zorg vanuit de Wet langdurige zorg.

## Wet zorg en dwang (Wzd)

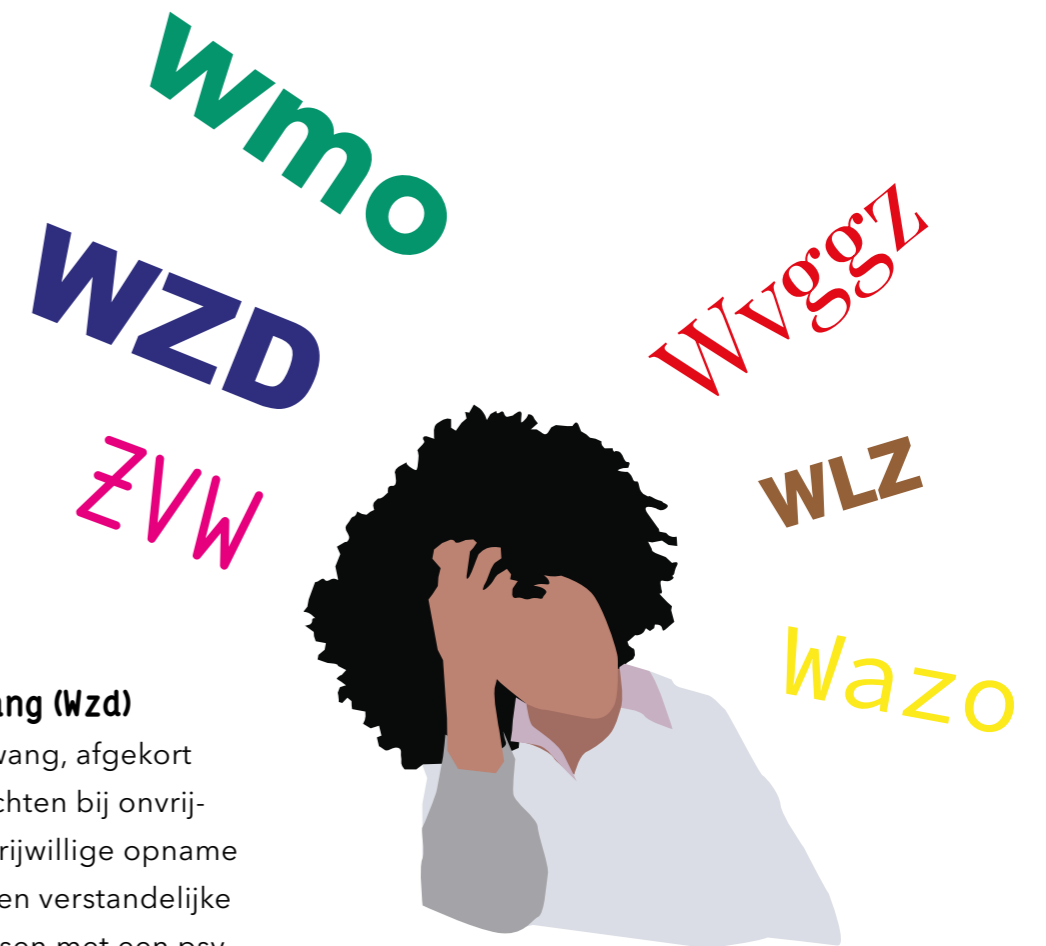
De Wet zorg en dwang, afgekort Wzd, regelt de rechten bij onvrijwillige zorg of onvrijwillige opname van mensen met een verstandelijke beperking en mensen met een psychogeriatrische aandoening, zoals dementie.

## Wet verplichte geestelijke gezondheidszorg (Wvggz)

De Wet verplichte geestelijke gezondheidszorg, afgekort Wvggz, is voor mensen bij wie een psychische stoornis leidt tot gedrag dat ernstig nadeel (gevaar) veroorzaakt voor henzelf of voor anderen. De rechter kan verplichte zorg opleggen.

## Jeugdwet

De Jeugdwet zorgt ervoor dat de verschillende vormen van zorg, hulp en ondersteuning aan kinderen en jeugdigen onder 18 jaar wordt waarborgd. Het gaat om zorg voor opgroei- en opvoedproblematiek en zorg voor geestelijke gezondheid van kinderen en jeugd.



## Wet arbeid en zorg (Wazo)

In de Wet Arbeid en Zorg, afgekort Wazo, zijn verschillende vormen van verlof vastgelegd die het combineren van werk en zorgtaken voor werknemers eenvoudiger moeten maken. Hierbij kun je denken aan zwangerschaps- en bevallingsverlof, ouderschapsverlof, calamiteitenverlof én zorgverlof. Je werkgever kan je meer vertellen over zorgverlof.

## Bel Mantelfoon!

Wil je meer weten over de regels en wetten, over de rol van de gemeente, zorgverzekeraar, zorgkantoor of het Centrum voor Indicatiestelling Zorg, of heb je hulp nodig? Bel dan met Mantelfoon. Wij helpen je op weg!

# 'Bij jou kan ik mijn verhaal kwijt.'

**Cynthia (50 jaar) is mantelzorgster voor haar moeder met waarschijnlijk beginnende dementie. Er is nog geen diagnose vastgesteld, maar veel wijst erop dat zij geheugenproblemen heeft. 'Mijn moeder kan niet meer op woorden komen en vergeet vaak wat er tegen haar gezegd wordt'.**

Mantelzorgcoach Janine ontvangt een bericht van De ZorgCentrale met de vraag om contact op te nemen met Cynthia. Zij wil graag haar verhaal kwijt over de zorg voor haar moeder. 'In het weekend reis ik af naar mijn moeder die helaas niet om de hoek woont. Het bezoek is erg intensief voor mij', vertelt Cynthia als zij Janine aan de telefoon krijgt. De slapeloze nachten en onzekerheid over hoe het nu verder moet met haar moeder maken haar verdrietig en veroorzaken stress.

Mantelzorgcoach Janine luistert aandachtig naar het verhaal van Cynthia en adviseert toch om op een afspraak met de geriater aan te dringen. 'De signalen die je opmerkt moeten serieus genomen worden om vroegtijdig hulp in te kun-

nen schakelen', benadrukt Janine. Ook bespreekt Janine de mogelijkheden om haar moeder deel te laten nemen aan activiteiten die door welzijnsorganisaties in de buurt georganiseerd worden.

'Om te leren hoe je als dochter én als mantelzorgster om kan gaan met dementie en in contact kan komen met mensen die hier ook mee te maken hebben, organiseert Stichting Alzheimer Nederland trainingen', vertelt Janine. Tijdens het gesprek krijgt Cynthia veel informatie, tips én een luisterend oor. Daarom stuurt Janine na afloop van het gesprek een mail naar Cynthia waarin ze alles wat zij besproken hebben nog een keer op een rijtje zet.

Janine ving signalen op van (dreigende) overbelasting bij de mantelzorgster. Daarom heeft zij ook informatie over de mogelijkheden voor vervangende zorg in de buurt aan haar mail toegevoegd, zodat Cynthia daar ook over na kan denken. Janine benadrukt bij Cynthia: 'Zorg goed voor jezelf en geef op tijd je grenzen aan'.

Enige tijd later laat Cynthia weten contact op te hebben genomen met de

geriater. Ondanks haar beperkte belastbaarheid, blijft Cynthia in het weekend naar haar moeder gaan. Ze vindt het fijn haar te zien. Omdat de zorg haar nog steeds zwaar valt, gaat Cynthia zich verder verdiepen in de mogelijkheden tot aanvullende zorg die Janine heeft aangereikt. Bovenal heeft het luisterend oor mevrouw goed gedaan. 'Bij jou kan ik mijn verhaal kwijt', deelt Cynthia met Janine. En Cynthia weet dat ze altijd een beroep mag blijven doen op Mantelfoon.



# Even op

# a d e m

# komen

**Je kunt alleen goed voor een ander zorgen, als je de zorg kunt combineren met andere belangrijke dingen in je leven: werk, gezin, vrienden, studie en ontspanning. Daarvoor bestaat vervangende zorg. Dit noemen we ook wel respijtzorg. Daarmee vertrouwt je de zorg voor je naaste toe aan een zorgprofessional, (zorg)student of vrijwilliger.**

Elke situatie is anders. Wil je structureel een aantal dagdelen of dagen opvang voor je naaste? Of wil je tijdelijke opvang omdat je op vakantie gaat of een andere omstandigheid waardoor je zelf tijdelijk niet kunt zorgen? Het is goed om te kijken wat het beste bij jou én de zorg voor je naaste past. We leggen het verschil uit tussen vier soorten vervangende zorg.

#### **Dagopvang of dagbesteding**

De zorg wordt voor één dag of meerdere dagdelen of dagen van je overgenomen bij de dagopvang of dagbesteding, op een andere locatie dan thuis.

#### **Logeeropvang**

Logeeropvang is een tijdelijke opname van je naaste in een logeershuis, zorghotel, gastgezin of verpleeghuis. Een voorbeeld hiervan is Logeershuis de Buren. Wil je meer weten over Logeershuis De Buren? Scan de QR-code en bekijk de mogelijkheden.



#### **Aanwezigheidszorg**

Aanwezigheidszorg is zorg aan huis. Een betaalde en getrainde kracht neemt de zorg voor je naaste tijdelijk van je over. Voorbeelden hiervan zijn: Mantelaar, Saar aan Huis, Home Instead en Thuis-hulp Rotterdam.

#### **Lichte vorm van respijtzorg**

Het is ook mogelijk om samen met een vrijwilliger de zorg te delen, zodat je wat rust krijgt. Er zijn verschillende vrijwilligersorganisaties of je kunt het zelf regelen via het platform Zorgzaam010 ([www.zorgzaam010.nl](http://www.zorgzaam010.nl)).

#### **Kosten & aanvraag**

Per situatie is het verschillend waar je vervangende zorg aanvraagt én of het vergoed wordt. Het kan bijvoorbeeld gefinancierd worden vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning en de gemeente, de Wet langdurige zorg, de Jeugdwet (tot 18 jaar) of de Zorgverzekeringswet.

#### **Bel Mantelfoon**

Heb je hulp nodig om de verschillende vormen van vervangende zorg te onderzoeken, waar je het kunt regelen en wat de kosten zijn? Mantelfoon is bekend met de regelingen en wijst je graag de weg.

## 3 jaar Mantelfoon



Dit jaar bestaat Mantelfoon drie jaar. Al drie jaar staan we met raad en daad én een luisterend oor klaar voor Rotterdamse mantelzorgers. Mantelzorg is mooi, maar kan soms ook best moeilijk zijn.

Het zorgen voor een dierbare is voor velen betekenisvol en een verrijking van hun leven. Rotterdam telt ruim 85.000 mantelzorgers. Jong, oud, zorgend voor bijvoorbeeld een ouder, kind, of buurvrouw. Zij staan dagelijks voor hun naaste klaar. De komende jaren zal het aantal mantelzorgers toenemen. Naar verwachting zal in 2040 elke Rotterdammer zorgen voor een dierbare.



“Rotterdam heeft een mantelzorgsteunpunt nodig waar mantelzorgers hun hart kunnen luchten en persoonlijk advies kunnen krijgen.”

### Eén punt voor persoonlijk advies

Mantelfoon komt voort uit gesprekken met mensen en organisaties in de stad over de verbetering van de ondersteuning voor vrijwilligers(organisaties) én mantelzorgers. Een veel gehoorde wens was: één mantelzorgsteunpunt waar je als mantelzorger je hart kunnen luchten en persoonlijk advies krijgt. Met Mantelfoon werd hier gehoor aan gegeven. Heel belangrijk, want mantelzorgers zijn met de zorg voor hun naasten onmisbaar.



## Mantelzorgers centraal

Als stedelijk mantelzorgsteunpunt is Mantelfoon hét loket voor mantelzorgers met vragen, voor advies en een luisterend oor. Mantelfoon is daarom spin in het web als het gaat om mantelzorg in Rotterdam. Mantelfoon staat niet op zichzelf, maar is aanvullend op alle mantelzorgondersteuning in de stad.

Bij Mantelfoon staat de mantelzorgers centraal. "Hoe kan de mantelzorgers op de best mogelijke manier geholpen worden?" is de vraag die wij ons voortdurend stellen. Geen vraag is ons te gek. Linksom of rechtsom, samen mét de mantelzorgers gaan we op zoek naar de best mogelijke en passende oplossing. Daardoor voelen mantelzorgers zich gehoord, gewaardeerd en gefaciliteerd.

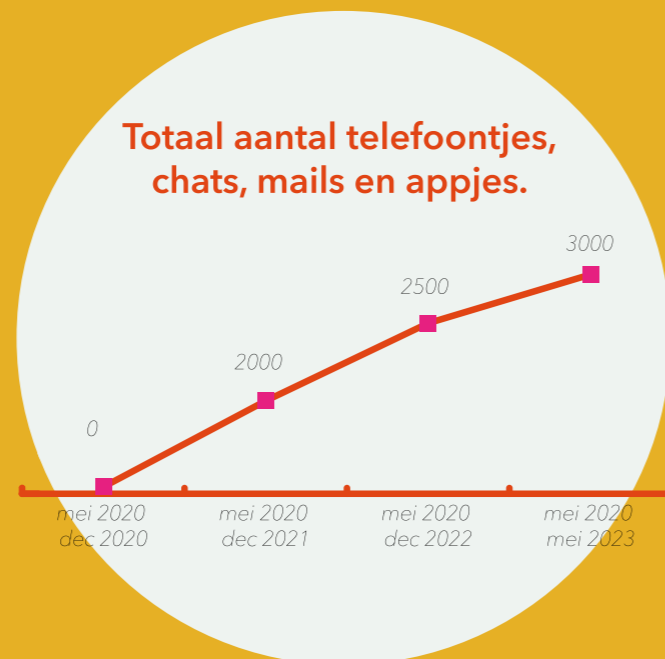
Sinds 1 mei 2020 is Mantelfoon 24 uur per dag én elke dag van het jaar bereikbaar via het gratis telefoonnummer 0800 - 777 33 33 of via de chat op [www.mantelfoon.nl](http://www.mantelfoon.nl).

'In de samenleving luistert men steeds minder naar elkaar. Mantelfoon hoort de mantelzorgers en zorgt ervoor dat zij zich gezien voelen.'

## Drie jaar Mantelfoon in cijfers

In de afgelopen drie jaar hebben we veel mantelzorgers geholpen. Zo beliden ruim 2.386 mensen met Mantelfoon. Ook namen 495 mensen contact op via de chat, per mail of direct met één van onze mantelzorgcoaches. Meer dan de helft van deze bellers is na één telefoontje verder ondersteund door een mantelzorgcoach van Mantelfoon.

Het aantal mantelzorgvragen stijgt ieder jaar. Mensen weten Mantelfoon met name te vinden via de gemeente Rotterdam, internet en social media en via samenwerkingspartners. Ook namen 232 mensen opnieuw contact op.



76% van de ondervraagde mantelzorgers heeft behoefte aan ondersteuning.



'Ik zou graag met iemand praten over mijn situatie. Ook wil ik weten hoe ik kan leren accepteren dat dingen veranderen in mijn leven.'

'Als mijn man iets niet wil, hoe kan ik hem dan tóch in beweging krijgen? Bijvoorbeeld voor uitstapjes, maar ook voor dagbesteding.'

'Fijn dat er aandacht is voor de mantelzorgers in Rotterdam en er één telefoonnummer is waar ik met vragen terecht kan.'

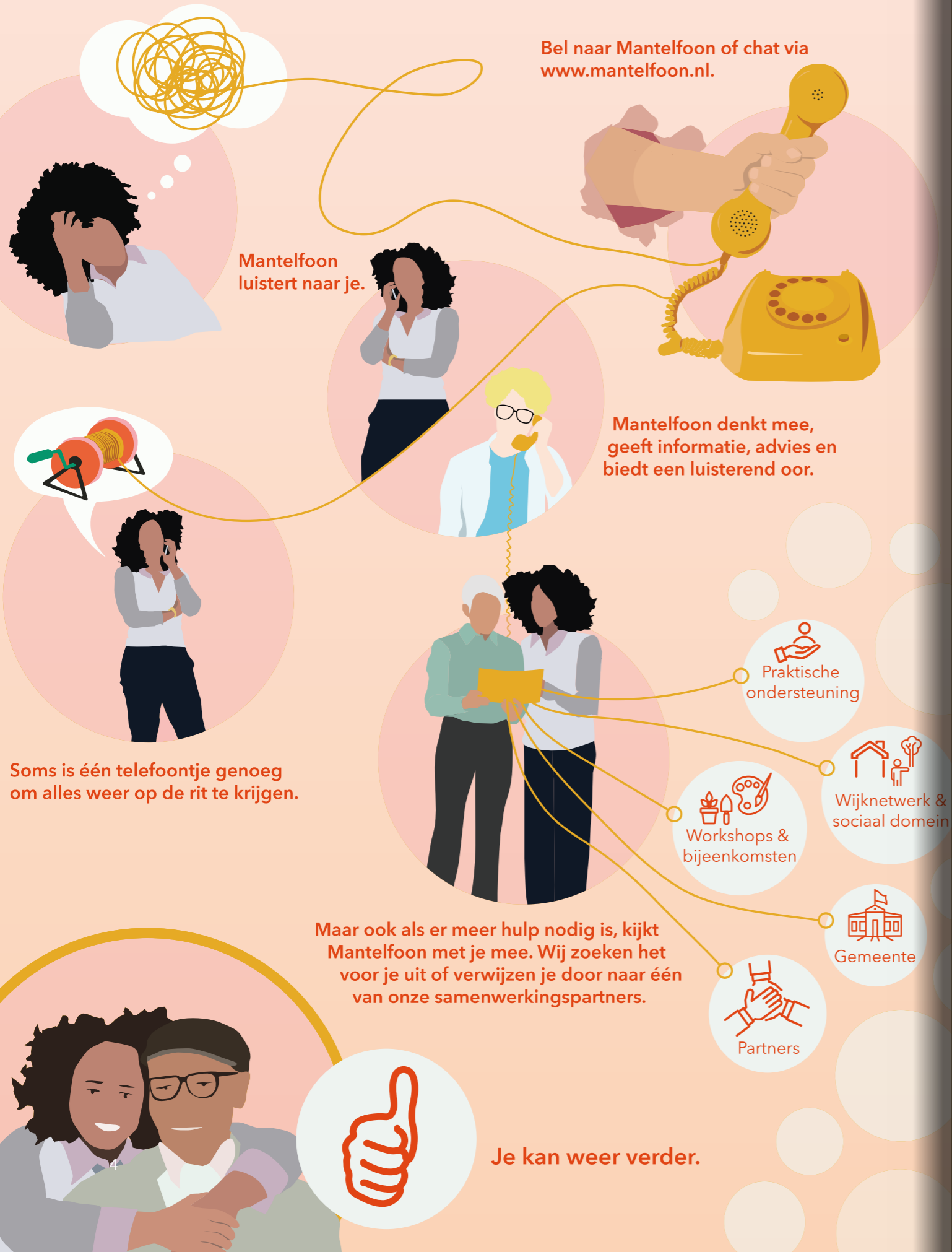
Wat hebben de ondervraagde mantelzorgers nodig?



'Het belangrijkste is dat je je verhaal kwijt kan en ze je een luisterend oor bieden. Of dat je telefonisch om raad kan vragen als je ergens mee zit.'

# Hoe werkt Mantelfoon?

Zorg je voor een naaste en kom je ergens niet uit?



## Mantelzorgers willen informatie en advies over:

1. Mantelzorgcadeau
2. Mantelzorgverklaring
3. (Vervangende)Zorg
4. PGB
5. Geldzaken en Regelgeving

Niet alleen weten mantelzorgers ons via samenwerkingspartners te vinden, ook onze mantelzorgcoaches brengen mantelzorgers in contact met verschillende organisaties.

Naast het inwinnen van informatie en advies bij deze partners, koppelen we eenderde van de hulpvragers direct aan een (zorg)professional in de wijk. Denk hierbij aan een mantelzorgondersteuner in het woongebied van de mantelzorg, maar ook aanbieders van respijtzorg. Met elkaar vinden we een passende oplossing waardoor de mantelzorg met een gerust hart verder kan.

Uit een onafhankelijk onderzoek blijkt de waardering door mantelzorgers groot. In 2023 beoordelen zij onze dienstverlening met een 8.2. Ook samenwerkingspartners zijn tevreden over de samenwerking met Mantelfoon en geven ons 8.4. Een mooie bekroning op het werk én een extra motivatie om dit ook de komende jaren voort te zetten.

Mantelzorgers beoordelen Mantelfoon met een:

8,2

Samenwerkingspartners beoordelen Mantelfoon met een:

8,4

### Over Mantelfoon

Mantelfoon is een samenwerking tussen De ZorgCentrale en wmo radar, beide onderdeel van Inluzio. De ZorgCentrale is specialist in bereikbaarheidsdiensten, alarmering en zorg op afstand. Wmo radar bouwt als welzijnorganisatie dagelijks aan de nieuwe samenleving waarin iedereen meetelt, meedoet én zo min mogelijk afhankelijk is van overheden en verschillende loketten. Mantelfoon zorgt voor de verbinding tussen mantelzorgers, het ondersteuningsaanbod in de stad, de informele zorg en de formele zorg.

# 'Rotterdamse mantelzorgers verdienen erkenning.'

I am Eelco is wereldwijd een populaire streetartist. Zijn streetart kom je onder meer tegen in New York, Michigan, Colombia, Canada, Aruba. En in Nederland is zijn kunst uiteraard ook te bewonderen. Zoals in Rotterdam, Tilburg en in zijn geboorteplaats Uden.

Eelco reist de hele wereld over om in opdracht muurschilderingen te maken.

Voor Mantelfoon blijft hij dichtbij huis. Eelco: "De opdracht om in mijn stad erkenning te geven aan Rotterdamse mantelzorgers laat ik niet aan mij voorbij gaan."

Eelco groeide op in het Brabantse Uden. School kon hem niet zo boeien, tijdens de lessen was hij vooral aan het tekenen. "s-Nachts ging ik er met mijn spuitbussen op uit om een steegje, bushalte of trein wat meer kleur te geven. Na mijn dienstplicht van een jaar ging ik naar de Willem de Kooning Academie in Rotterdam.

**'s Nachts ging ik er met mijn spuitbussen op uit om een steegje, bushalte of trein wat meer kleur te geven.'**

In die tijd was dit de meest gerenommeerde kunstacademie voor de opleiding illustratie", vervolgt Eelco.

Eelco rondde de kunstacademie succesvol af en werkte vervolgens vaak in opdracht. Dit leverde hem veel tijdsdruk op wat hem uiteindelijk tegen ging staan. "Ik heb me een poosje noodgedwongen teruggetrokken om weer op adem te komen. Een jaar later ging ik naar New York en maakte daar een muurschildering. Eigenlijk gewoon voor de lol. Ik liet wel mijn Instagramnaam (iameelco) achter bij de muurschildering met als gevolg dat daar allemaal opdrachten uit voort kwamen. In New York zijn inmiddels veel muren van mijn streetart voorzien". Het werk van Eelco is niet te missen door de felle kleuren en illustraties in een surrealistische pop-art stijl.

## Blijvende herinnering

Merel van der Sar, destijds projectleider van Mantelfoon, vertelt: "Voor de Dag van de Mantelzorg, de dag waarop mantelzorgers in het zonnetje worden gezet, waren we dit jaar opzoek naar een blijvende herinnering van erkenning voor Rotterdamse mantelzorgers. We kwamen al snel op het idee om deze erkenning te laten verwerken in een kunstwerk dat voor iedereen toegankelijk is. Een muurschildering, moest het dus worden." Hoe pak je zo iets aan? Via via kwamen we terecht bij Lennard de Vlieger, oprichter van Stichting Cretopia Rotterdam. Lennard kent Eelco vanuit verschillende streetart-projecten die hij begeleidde. Hij wist Eelco al snel te overtuigen om de opdracht van Mantelfoon aan te nemen. "We ondersteunen kunstenaars om de stad een stukje mooier te maken. De boodschap die Mantelfoon met het streetart mee wil geven, steunen wij als stichting van harte", aldus Lennard.



## Erkenning en herkenning

Ook Eelco werd geraakt door het verhaal van Rotterdamse mantelzorgers en de dienstverlening die Mantelfoon aan deze mensen geeft. "Ik heb er nooit zo bij stilgestaan welke impact het intensief zorgen voor een ander kan hebben. Als ik denk aan mantelzorgers dan denk ik aan mensen van middelbare leeftijd en ouder, die voor hun ouders zorgen of zieke partner. Dat kinderen en jongeren ook mantelzorger kunnen zijn, daar denk je niet zo snel aan. Eigenlijk kent iedereen wel iemand die mantelzorger is. Het zorgen voor een ander is ook iets moois. Met mijn streetart wil ik de Rotterdamse mantelzorgers de erkenning én herkenning geven die zij verdienen. Niet iedereen zal zich in het woord 'mantelzorger' herkennen, terwijl zij het wél zijn en ook als zodanig gezien mogen worden. Ik verbeeld dit in mijn kunst en hoop daarmee elke unieke mantelzorger uit de schaduw te halen. Om de muurschildering te beschermen zal Mr. Serious zijn eigen geproduceerde coating aanbrengen, om te zorgen de kleuren voor altijd blijven stralen en beschermd wordt."

**'Eigenlijk kent iedereen wel iemand die mantelzorger is.'**

Voor het ontwerp wilde ik me niet laten verleiden door een letterlijke visuele vertaling van mantelzorg. Om te voorkomen dat het een educatieve muurschildering gaat worden.

Ik ben meer op zoek gegaan naar een bepaalde emotie en gevoel van het totaal. In eerste instantie dat het om mensen gaat. De stad met zijn huizen waarvan we meestal niet weten wat zich daarbinnen afspeelt. Over het perspectief, het kunnen uitkijken naar verzorging en bescherming. Het symbool van mantelzorg, de telefoon als het omarmen en steun voor velen. Ook heb ik een kleine link gelegd naar de omgeving van het Rotterdams China Town.



## Over Stichting Cretopia

Stichting Cretopia Rotterdam bestaat voor en door kunstenaars en bewoners van Rotterdam.

Zij biedt een platform dat ruimte biedt aan kunst van ieder genre, in iedere denkbare vorm. Als collectief brengen zij meer kleur en beweging in de straten en binnen de gebouwen van Rotterdam.

[www.eelcovandenberg.com](http://www.eelcovandenberg.com)  
[www.cretopia-rotterdam.nl](http://www.cretopia-rotterdam.nl)

# ‘Praat erover, je bent niet alleen.’

Mantelzorgen heeft grote impact op het leven van een kind. Dat weten Lauren Landreth en Lincey Lima (beiden 27 jaar) als geen ander. Al op jonge leeftijd zorgden zij voor hun moeder. Lauren nam vanaf een jaar of 13 de volledige ouderrol op zich. Lincey ging vanaf een jaar of 20 mee met alle bezoeken van haar moeder aan hulpverlening. ‘Je bent geen kind, maar een ouder.’



De problemen van Lauren's moeder werden vooral zichtbaar toen zij samen verhuisden naar een grotere woning. Haar psychische problemen uitten zich in dwangmatig schoonmaken. Lauren: 'In onze flat lukte het haar om alles schoon te houden. In de nieuwe en grotere woning ging dat niet meer. Dat zorgde voor paniek.' Voor Lauren betekende het als klein meisje dat ze altijd moest opletten. 'Op de mat uitkleden na het buitenspelen, veel douchen en altijd een schoteltje, ook bij een klein kaakje. En nog was het altijd 'niet schoon!'

### **Overlevingsstand**

Lauren vond het erg lastig dat ze niet wist hoe ze haar moeder zou treffen als ze uit school kwam; depressief op de bank of manisch dansend door het huis. Ze nam daarom liever geen kinderen mee uit school. Ook had ze veel zorgtaken. 'Maar ik hield me wel staande. Ik wist niet anders. Maar ik heb wel altijd in een overlevingsstand geleefd. En ik heb een paar jaar geleden ook een burn-out gehad; alsof mijn lichaam aan de rem trok. Natuurlijk vraag ik me wel af hoe mijn jeugd had kunnen zijn. Boos op mijn moeder ben ik nooit geweest. Zij heeft hier ook niet voor gekozen.'

### **Zorgrol**

Omdat Lauren's moeder vaak verward was, ging Lauren mee naar haar therapie-afspraken. Bij zo'n gesprek wees een professional Lauren op een lotgenotengroep bij Indigo. 'Dat heeft me veel gebracht. Want ik heb me best alleen gevoeld. Nu heb ik meer rust. Ik heb

therapie gevolgd en woon ook wat verder bij mijn moeder vandaan. Maar als ze belt, laat ik toch alles vallen en schiet ik gelijk in de zorgrol. Je bent geen kind, maar een ouder.'

## **'Te vaak worden kinderen of partners niet gezien. Terwijl zij ook problemen hebben.'**

### **Wijs op hulp**

Lauren: 'Deze hulpverlener zag mij. Maar dat gaat niet altijd zo. Daarom is het zo belangrijk dat er met kinderen gepraat wordt. En hen te wijzen op hulp. Ook Lincey benadrukt dit. Niet voor niets richtte ze stichting Kopp Op Rotterdam op, voor jongeren met ouders met psychische problemen. Lincey: 'Te vaak worden kinderen of partners niet gezien. Terwijl zij ook problemen hebben. Ik werd niet gezien. Ik huilde, maar kreeg een zakdoekje in plaats van een gesprek. Het is belangrijk betrokkenen te informeren over praatgroepen. Die zijn er voor jongeren maar bijvoorbeeld ook voor heel jonge kinderen.'



### **Veel zorgen**

Lincey's moeder kampt met schizofrenie en drugsverslaving. Als jong meisje groeit Lincey daarom voornamelijk op bij haar vader en familie. Zo rond de 20 jaar is ze eraan toe meer contact met haar moeder te hebben. Ze vervalt dan snel in een zorgrol; ze gaat mee met haar moeder naar alle gesprekken met hulpverlening. Ook is ze, samen met haar oma, contactpersoon voor de kliniek waar haar moeder verblijft en doet ze soms boodschappen. Een intensieve tijd. Lincey: 'Helaas ging het niet echt beter met haar. Ze belde me soms om geld te vragen, maar daarmee kocht ze drugs. Ik maakte me veel zorgen en het werd me te veel. Want mijn eigen leven ging natuurlijk ook door. Ik heb toen een stapje teruggedaan. Ook al voelde ik me daar heel schuldig over.'

### **Praat erover**

Lincey probeert nu de afgelopen jaren te verwerken en grenzen te stellen. 'Ik ben ook boos geweest. Voor mijn gevoel koos mijn moeder niet voor haar kinderen, maar voor drugs. Het had mij geholpen als ik eerder hulp had gehad. Daarom heb ik de stichting opgericht. Om andere kinderen wel hulp te bieden; praat erover, dat lucht op. En je bent niet alleen.'

# 'Zie je mij?'

In Rotterdam is ongeveer een kwart van de kinderen en jongeren onder de 25 jaar mantelzorgers. Deze jonge mantelzorgers groeien op met iemand in hun directe omgeving met bijvoorbeeld een chronische of ongeheeslijke ziekte of psychische problematiek. Dit kan veel impact hebben. Vera Duivenvoorden groeide op in een gezin waarin veel zorgen waren voor haar oudere broer en jongere zusje die allebei autisme hebben. Vera: 'Met mij was niets aan de hand, dus niemand vroeg hoe het met mij ging'.

## Een gezin met zorgen

Vera is de tweede in een gezin met vier kinderen. Op jonge leeftijd voelde zij zich al heel verantwoordelijk en maakte zij zich zorgen. Door de zorg ging veel aandacht van haar ouders naar haar broer en zusje. Vera: 'Ik wilde niet te veel puberen, niet te veel tot last zijn voor mijn ouders. Ik deed mijn best op school, haalde goede cijfers en slaagde in één keer voor mijn examen. Achteraf gezien vond ik dit best knap, omdat er thuis zoveel speelde.' Ze nam niet vaak schoolvriendinnen mee naar huis, omdat ze het moeilijk vond om uit te leggen wat er thuis speelde. Dit was voor Vera een lastige periode. Toen Vera 15 jaar was, verhuisde haar broer. Hij ging begeleid wonen. Dat heeft

# 'Ja, ik zie jou!'

veel impact gehad op het gezin. 'Op school was er geen aandacht voor mijn thuissituatie, maar ik wilde wél gezien worden', vertelt Vera als ze weer terugdenkt aan die tijd.

## Met vijf jongeren op zoek naar antwoorden

Vera is fotograaf en startte in 2019 het project 'Zie je mij?' waar verhalen van jonge mantelzorgers in woord en beeld verteld worden. Met dit fotoproject zet Vera het mantelzorgen op jonge leeftijd om in iets positiefs, waarbij zij aandacht vraagt voor jonge mantelzorgers en hun verhaal. Hoe is het om op te groeien als jonge mantelzorgers? Samen met vijf jongeren ging zij op zoek naar het antwoord. Bieneke, Julian, Jeltje, Kai en Hanane nemen je mee in hun leefwereld en laten zien hoe het is om samen te leven met iemand die extra zorg nodig heeft. Hoe vind je ruimte voor je



eigen ontwikkeling? En hoe zorg je ervoor dat je niet over het hoofd gezien wordt? Vera: 'In samenwerking met MEE Amstel en Zaan ben ik het project 'Zie je mij' in Amsterdam gestart. Nu valt het project onder mijn stichting, Stichting Magneet.' Het fotoproject ging langs bij Amsterdamse middelbare scholen, roc's en jongerenwerk. 'We wilden de jongeren prikkelen om te praten. Ik gaf gastlessen waarbij altijd één jonge mantelzorgers aanwezig was om zijn of haar verhaal te delen. In elke klas zitten twee tot drie jongeren die voor een ziek familielid zorgen of zich zorgen maken over deze dierbare. Voor docenten en jongerenwerkers is het belangrijk om dit te weten, maar ook om te weten hoe ze hiermee om moeten gaan. Zo werd het project 'Zie je mij?' 'Ja, ik zie jou!'

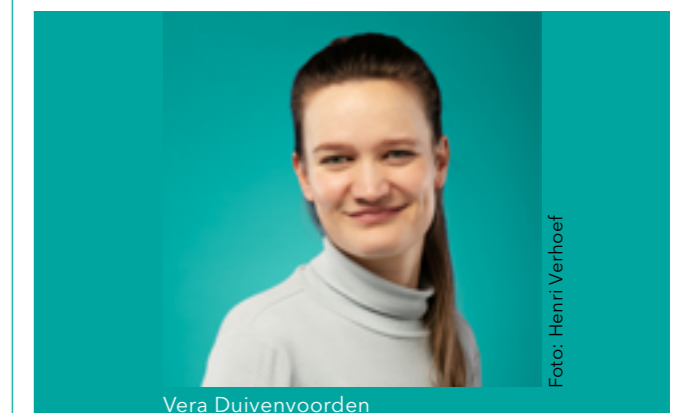


## Project 'Zie je mij?' in Rotterdam

Vera zet na Amsterdam het project door in Rotterdam. Dit doet ze samen met het Albeda College MBO, DIA (een samenwerkingsverband tussen Dona Daria, InMovement en Avants sanare), Erasmus Universiteit Rotterdam, Mantelfoon en gemeente Rotterdam. De 19-jarige Kai uit Honselersdijk is als jonge mantelzorgers onderdeel van de expositie 'Zie je mij?' in Rotterdam. Zijn verhaal wordt versterkt met een indringende fotoreportage. Kai vertelt: 'Ik heb één zus, Nikki, en zij heeft autisme. Zij heeft daardoor altijd zorg

nodig. Door mezelf open te stellen, hoop ik andere jongeren te motiveren om er over te praten, en te laten weten dat ze zich niet hoeven te schamen. Dat is iets wat ik zelf heb gemist.'

Ben je nieuwsgierig naar het verhaal van Kai en de andere jonge mantelzorgers? Van 2 november tot en met 30 november is de expositie gratis te zien in het Albeda College MBO aan de Rosestraat 1101 in Rotterdam-Zuid.



Vera Duivenvoorden

Foto: Henri Verhoef

Ben jij ook een jonge mantelzorgers en zou jij jouw verhaal willen delen, zoals Kai, Bieneke, Julian, Jeltje en Hanane ook deden? Scan de QR-codes hieronder en kom meer te weten over het project 'Zie je mij?' en hoe je met Vera in contact kunt komen. Zij helpt je graag om jou je verhaal te vertellen en zo andere jongeren die voor iemand zorgen, te laten zien!

Wil je meer weten over het project 'Zie je mij?' en ander werk van Vera? Scan de QR codes en bezoek de websites.



# Praktische informatie

**Mantelzorg brengt naast het zorgen voor een ander ook administratieve- en regelzaken met zich mee. De gemeente, overheid en andere partijen bieden verschillende regelingen voor mantelzorgers. Waar jij gebruik van kunt maken hangt af van je persoonlijke situatie. Wij leggen het je graag uit. We zetten verschillende regelingen op een rijtje en hoe je hier gebruik van kunt maken.**

## Gemeente Rotterdam is blij met mantelzorgers!

Daarom waarderen en ondersteunen zij mantelzorgers én denken graag mee. De gemeente verzorgt het mantelzorgcadeau, maar hebben ook regelingen zoals een parkeervergunning voor mantelzorgers en bieden hulp en ondersteuning vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning. De medewerkers van Vraagwijzer staan klaar om praktische vragen van mantelzorgers te beantwoorden.

In dit artikel lees je meer over regelingen en ondersteuning vanuit de gemeente. Wil je in contact komen met Vraagwijzer? Scan de QR-code voor contactgegevens of bel direct naar 14010.



<https://www.rotterdam.nl/vraagwijzer>

## Mantelzorgverklaring

Met de mantelzorgverklaring wordt vaak bedoeld: een 'bewijs' dat iemand mantelzorger is van een familielid, vriend, kennis of buur die hulp nodig heeft in verband met een ziekte, beperking of ouderdom. Mantelzorgers die wonen in Rotterdam of zorgen voor iemand in Rotterdam maar zelf buiten Rotterdam wonen, kunnen zich bij gemeente Rotterdam registreren als mantelzorger, door een mantelzorgverklaring aan te vragen.

Met gebruik van DigiD kan dit online. Scan de QR code om de mantelzorgverklaring aan te vragen.



[www.rotterdam.nl/mantelzorgverklaring-aanvragen](http://www.rotterdam.nl/mantelzorgverklaring-aanvragen)

Heb je geen DigiD en kun je daarom geen mantelzorgverklaring aanvragen? Bij Vraagwijzer kun je dit zonder DigiD regelen. Scan de QR-code of bel naar 14010 voor meer informatie over de Vraagwijzer en waar je terecht kunt.



[www.rotterdam.nl/vraagwijzer](http://www.rotterdam.nl/vraagwijzer)

Een mantelzorgverklaring is nodig:

- om het mantelzorgcadeau te kunnen aanvragen;
- als mantelzorg als tegenprestatie voor een (bijstands)uitkering wordt gedaan;
- om als mantelzorger verzekerd te zijn bij het veroorzaken van schade of een ongeluk tijdens het mantelzorgen.

## Mantelzorgcadeau

Na het afronden van de aanvraag van de mantelzorgverklaring kan je een mantelzorgcadeau aanvragen.

## Verlengen van de mantelzorgverklaring

De mantelzorgverklaring moet jaarlijks verlengd worden zolang je mantelzorger bent. Daarbij kan ook jaarlijks het mantelzorgcadeau aangevraagd worden. Mantelzorgers die geregistreerd staan bij gemeente Rotterdam als mantelzorger ontvangen een brief met informatie over de verlenging.

## Gratis Rotterdampas

Mantelzorgers in Rotterdam mét een mantelzorgverklaring krijgen van de gemeente een Rotterdampas + een tegoed van 25 euro voor het openbaar vervoer (OV). Als mantelzorger ben je vaak druk. Ontspanning is belangrijk om je zorgtaken vol te houden. Daarom krijg je dit cadeau van de gemeente. Dit cadeau wordt ook wel de mantelzorgwaardering of het mantelzorgcompliment genoemd.

## Zo vraag je de Rotterdampas aan

De Rotterdampas en het OV-tegoed vraag je aan bij de gemeente. Daarvoor moet je bewijzen dat je mantelzorger bent. Dat doe je met een mantelzorgverklaring. Bij de mantelzorgverklaring krijg je een code. Die heb je nodig om de gratis Rotterdampas aan te vragen.

## Mantelzorgparkeervergunning Reguliere aanvraag

Met een mantelzorgparkeervergunning kunnen mensen die mantelzorg ontvangen en in een betaald parkeren gebied in gemeente Rotterdam wonen hun mantelzorger(s) een aantal uren per kalenderjaar gratis laten parkeren. Om de mantelzorgparkeervergunning via de reguliere weg aan te vragen, heeft de mantelzorgontvanger een WMO- beschikking of Wlz- indicatie nodig.



De mantelzorgparkeervergunning is geldig voor de looptijd van de WMO-beschikking of Wlz- indicatie. Als daarna een nieuwe WMO- beschikking of Wlz- indicatie wordt afgegeven, kan er weer een nieuwe mantelzorgparkeervergunning aangevraagd worden.

Wil je meer informatie over het aanvragen van een mantelzorgparkeervergunning? Ga dan naar de website van de gemeente. Scan hier de QR-code en kom gelijk op de juiste plek.



[www.rotterdam.nl/mantelzorgparkeervergunning-aanvragen](http://www.rotterdam.nl/mantelzorgparkeervergunning-aanvragen)

### **Uitzonderingsverzoek**

Soms zijn er situaties waarin je wel mantelzorg verleent, maar er geen WMO- beschikking of Wlz- indicatie is afgegeven. Bij Vraagwijzer kan dan om een 'uitzonderingsverzoek mantelzorgparkeervergunning' gevraagd worden.

### **Uitbreiding uren mantelzorgparkeervergunning**

Soms is het aantal uren dat mantelzorgers gratis kunnen parkeren met de mantelzorgparkeervergunning niet genoeg. Zijn de uren op? Neem dan contact op met de beleidsadviseur mantelzorg van de gemeente ([r.kasse@rotterdam.nl](mailto:r.kasse@rotterdam.nl)) om een aanvraag voor uitbreiding van het aantal uren te doen.

### **Vergoedingen vanuit de zorgverzekering**

Vanuit de zorgverzekering (Zorgverzekeringswet) zijn er verschillende vergoedingen voor mantelzorgers. Zorgverzekeraars vergoeden dit bijvoorbeeld vanuit de aanvullende zorgverzekering zoals:

- Tijdelijk vervangende mantelzorg (respijt zorg);
- Een mantelzorgmakelaar. Dat is iemand die mantelzorgers ondersteunt met alle regeltaken rond de zorg;
- Cursussen voor mantelzorgers.

### **Voorwaarden**

De voorwaarden verschillen per zorgverzekeraar. Het hangt ook af van jouw zorgverzekeringspakket én dat van voor wie je zorgt. Bekijk daarom de polisvoorwaarden van de zorgverzekering. Kom je er niet uit? Wij kijken graag met je mee.

### **Persoonsgebonden budget (PGB)**

Iemand die zorg nodig heeft door een ziekte, handicap of ouderdom, mag een persoonsgebonden budget (PGB) aanvragen. Dat is een bedrag (budget) waarmee je zorg inkoop bij een zorgverlener. Ook mantelzorg kan hieruit betaald worden.

Let op: als je als mantelzorger volledig betaald wordt uit het PGB, dan ben je geen mantelzorger meer maar word je gezien als zorgverlener.

### **Voordelen en nadelen**

Het voordeel van een PGB is dat de PGB-budgethouder maximale eigen regie heeft én jou kan betalen voor de zorg die je geeft. Er zijn ook nadelen voor jou als betaalde zorgverlener. We noemen de 7 belangrijkste nadelen hieronder:

- Je bouwt geen pensioen op.
- Als je zelf ziek wordt, is er niet zomaar vervanging.
- Je krijgt geen geld bij ziekte of arbeidsongeschiktheid.
- Bij werkloosheid heb je niet altijd meer recht op een uitkering.
- Je hebt geen inkomen meer als degene voor wie je zorgt wordt opgenomen of overlijdt.
- Je moet over het inkomen inkomstenbelasting betalen.
- Voor deze overeenkomsten moet je je houden aan de Arbowetgeving: niet meer dan 40 uur per week.

### **Kosten & aanvraag**

Afhankelijk van de zorg die nodig is, kan er een PGB aangevraagd worden:

- bij de gemeente vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning en Jeugdwet;
- bij het Zorgkantoor voor zorg vanuit de Wet langdurige zorg; of
- bij de zorgverzekeraar voor zorg vanuit de Zorgverzekeringswet.

De persoon voor wie je zorgt of de ouders en/of vertegenwoordigers vragen het persoonsgebonden budget aan.

### **Regels en voorwaarden**

Aan het aanvragen van een PGB zijn verschillende regels en voorwaarden verbonden. Ook voor jou als zorgverlener, die betaald wordt uit het persoonsgebonden budget, gelden er regels en voorwaarden. Per situatie zijn de regels verschillend.

Mantelfoon kan je helpen bij je afweging om een persoonsgebonden budget aan te vragen door de voor- en nadelen met je op een rijtje te zetten.

# De wondere wereld



Column door Mireille David

Ik heb nooit geweten dat er zoveel hulpmiddelen bestaan die eraan bijdragen dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen. Of die ondersteunen bij het wonen in een zorginstelling. Mijn eerste kennismaking met een rollator verliep helaas wat minder goed...

Na een korte oriëntatie op de mogelijkheden van de wereld die rollators heet, viel mijn oog op een exemplaar dat je voor nood ook als rolstoel kunt gebruiken. De perfecte oplossing, zo dacht ik. Toen ik de rollator voor het eerst uit wilde klappen, om als mantelzorger mee op pad te gaan, kwam mijn vinger ertussen. Ontzettend pijnlijk! Een groot stuk vel was van mijn vinger af en mijn hand zat snel onder het bloed. Ik heb dus nog een hoop te leren.

Wanneer ik kijk op websites voor hulpmiddelen ben ik iedere keer weer verrast over wat er allemaal bedacht is. Van een drempelhulp, een sta-op stoel, een urineschuitje, een wandelstok met vier poten tot en met een 'helping hand'. Voor alles waar je problemen mee zou kunnen krijgen, lijkt een oplossing mogelijk.

Ook de zorgaanbieder denkt met mij mee. Hoe kan je iemand die trilt met de handen tóch zelf de ogen laten druppelen? De medewerker van de zorgaanbieder maakt mij attent op een druppelbril. Eerst denk ik nog even

## 'Mijn vocabulaire als mantelzorger breidt zich snel uit.'

dat ik het verkeerd verstaan heb. Mijn vocabulaire als mantelzorger breidt zich snel uit. "De druppelbril is bedacht door een groepje mannen op leeftijd, die het vervelend vonden om afhankelijk te zijn van anderen voor hun oogdruppels", licht deze mevrouw toe. Ik zie het al helemaal voor me, hoe deze innovatieve mannen met hun idee aan de slag gaan. Alleen al om te zien wat ze bedacht hebben, besluit ik de drup-

# van hulpmiddelen

pelbril te bestellen. En ik geef toe, ze hebben er iets moois van gemaakt. Een plastic bril met gaten erin, allemaal van een andere grootte waar je de bovenkant van een flesje in kan doen. Het resultaat is dat je op die manier ook echt alleen maar in je oog kan druppelen, zonder dat de druppels over je wangen lopen. Missie geslaagd! Nog zo'n handigheidje is de baxterrol. Voor iedereen die een grote hoeveelheid medicijnen in moet nemen en het overzicht daarop kwijt dreigt te raken, is er de mogelijkheid om medicijnen vooraf per innamemoment in zakjes te laten verpakken. Op de zakjes staat de da-

**'Ik zie het al helemaal voor me, hoe deze innovatieve mannen met hun idee aan de slag gaan.'**

tum met het tijdstip vermeld waarop de medicatie ingenomen moet worden. En al die zakjes worden geleverd in een grote rol. Vandaar de naam, baxterrol.

Je merkt dat Nederland een land is waar veel gedaan wordt om te zorgen dat ouderen en andere hulpbehoevenden zolang mogelijk thuis kunnen blijven wonen, als dat hun wens is. Nieuwsgierig zal ik als mantelzorger uiteraard de websites in

de gaten houden om te ontdekken wat er nog meer voor (ludieke) hulpmiddelen bedacht worden!



# 'Ik vind het contact met mijn moeder nu prettiger.'

**Mulan (67 jaar) is al jaren mantelzorger voor haar moeder met dementie. Dag en nacht staat ze voor haar klaar. Mulan belt met Mantelfoon en krijgt de telefoniste van De Zorgcentrale aan de telefoon waaraan zij vertelt dat ze haar hart wil luchten. Nadat de telefoniste naar Mulan heeft geluisterd stelt zij voor dat één van de mantelzorgcoaches haar terugbelt om verder met haar te praten.**

Mantelzorgcoach Sandro belt de volgende dag met Mulan. Hij luistert met aandacht. 'Ik doe het met liefde' zegt Mulan vol overtuiging. 'De liefde is voelbaar', geeft Sandro haar terug.

'Sorry dat ik alles met u deel. Dit was niet mijn bedoeling, maar het gebeurde gewoon!' zegt Mulan nadat ze uitgebreid aan de telefoon heeft verteld over haar leven vol zorgen. 'Ik had niet door dat ik al zolang aan het praten was.' Als Sandro vraagt naar de relatie met haar moeder is Mulan merkbaar geraakt. 'Er is een groot verschil in mijn moeder van toen en mijn moeder van nu. Ik vind het contact met mijn moeder nu

prettiger en ik vind het fijn om er voor haar te kunnen zijn, ondanks dat het me allemaal wel eens te veel wordt.'

Gedurende het gesprek wordt duidelijk dat Mulan niet meer goed lijkt te weten hoe ze voor zichzelf kan zorgen. Het zorgen voor haar moeder staat centraal in haar leven en er is weinig ruimte over voor haar zelf. Er wordt gesproken over de omgekeerde rollen, over wat het met je doet als je niet meer dochter van je moeder kunt zijn. Mulan zucht diep. 'Dat is het! Dit is wat ik voel en steeds maar weer wegduw. Er is geen ruimte voor wat dit alles met mij doet.' Dit gevoel herkennen, is een eerste stap. Er volgen een tweede en een derde gesprek over rouw bij levend verlies en over schuld en schaamte. Mulan bedankt Sandro voor het luisterend oor, het spiegelen en de vinger op de zere plek leggen. 'Ik voel me weer lichter en meer blij. Het is alsof er een zware last van me is afgevallen, ondanks dat de situatie hetzelfde blijft. Dit had ik echt nodig! Ik kan er weer even tegenaan als mens en als mantelzorger.'





# 'Vroeger was alles anders.'

**'Of het vroeger béter was, durf ik niet te zeggen. Maar het was wel anders! Vroeger nam men meer de tijd voor je. Nu is alles zo gehaast,' zegt de 82-jarige meneer Van den Berg die samen met zijn vrouw in een woonzorgcentrum woont. Meneer Van den Berg maakt zich zorgen om zijn vrouw die Alzheimer heeft. Elke dag zorgt hij voor haar, maar het wordt steeds zwaarder. Hij belt met Mantelfoon, op zoek naar een luisterend oor. Dit vond hij bij mantelzorgcoach Janika.**

'Er is nauwelijks tijd voor een gesprekje met de zorgmedewerkers, zegt de enthousiaste, spraakzame mantelzorgster pur sang. Ik vind het fijn om nu met u te kunnen praten.'

Mantelzorgcoach Janika neemt de tijd om naar het indrukwekkende levensverhaal te luisteren, een verhaal over zorgen, over de oorlog, over andere tijden en ook over de liefde; de voelbare liefde van een man voor zijn vrouw. 'Ik maak me wel zorgen hoor, over mijn vrouw en over hoe het verder moet met ons nu ze niet meer thuis kan wonen. Ik heb altijd heel graag voor haar gezorgd. Over een week is er een plek op de verpleegafdeling waar zij meer zorg krijgt dan hier.

Belt u me daarna nog eens? Ik vind het fijn om mijn zorgen te kunnen uiten met iemand van buiten de familie. Zij hebben al zorgen genoeg.'

Als Janika na twee weken weer contact opneemt met meneer is hij blij verrast door het telefoontje.

'Ik bezoek haar elke dag en ze is blij me te zien. Ik kan nu weer haar echtgenoot zijn, nu ik niet meer voor haar hoef te zorgen.' Meneer laat de mantelzorgcoach weten wat het met je doet als de vrouw die je lief hebt verandert en veel zorg nodig heeft. Hij vertelt honderduit. Het laat de onschatbare waarde zien van 'slechts' een luisterend oor. 'Ik vind het fijn dat u er voor me was,' zegt hij vervolgens. 'Vroeger was alles anders, maar ook tegenwoordig zijn er gelukkig nog mensen die écht de tijd voor je nemen.'



# 'Wie zorgt er voor mijn zieke vrouw als ik dat niet kan doen?'

**Meneer Yildiz (85 jaar) zorgt al jaren voor zijn vrouw. Zij heeft hersenletsel en is slecht ter been. Meneer Yildiz moet aan zijn hand geopereerd worden en belt met een dringende vraag naar Mantelfoon: "Wie kan er voor mijn vrouw zorgen als ik zelf geopereerd wordt en moet revalideren?"**

Meneer Yildiz krijgt de telefoniste aan de telefoon en legt zijn situatie uit. Omdat hij binnenkort tijdelijk niet voor zijn vrouw kan zorgen stelt de telefoniste voor dat hij teruggebeld wordt door een mantelzorgcoach. Samen kunnen ze dan bekijken welke mogelijkheden er voor vervangende zorg zijn.

Mantelzorgcoach Janine belt meneer Yildiz op en samen brengen ze de situatie in kaart. Het echtpaar krijgt nog geen huishoudelijke ondersteuning. Via het Wmo loket kan dit aangevraagd worden, maar dat duurt wel een aantal weken, vertelt Janine aan meneer

Yildiz. Ook nemen ze het netwerk van het echtpaar onder de loep, maar niemand lijkt beschikbaar om tijdelijk bij te springen. 'Mijn kinderen doen al zoveel voor ons en ik kan én wil ze echt niet vragen om nog meer voor ons te doen', zegt meneer Yildiz.

Janine vertelt meneer Yildiz over vervangende (respijt) zorg en stelt voor om de zorgverzekeraar voor hem te bellen. Al snel blijkt dat het echtpaar recht heeft op respijtzorg. Zoals afgesproken mailt Janine naar meneer Yildiz de mogelijkheden van vervangende (respijt)zorg én hoe hij dit aan kan vragen. Meneer Yildiz is dankbaar en antwoordt Janine: 'Bedankt, hierdoor weet ik nu precies welke stappen ik moet doorlopen en kan ik met een gerust gevoel de zorg overdragen en mijn operatie ondergaan'.

# Kijkje in de keuken van Mantelfoon

**Bij Mantelfoon staat goed voor jezelf zorgen hoog in het vaandel. Als je goed voor jezelf zorgt, kun je beter voor een ander zorgen. Goed, lekker en gezond eten is daarom heel belangrijk. Deze tip geven we altijd aan mantelzorgers die wij spreken. We kregen een kijkje in de keuken van een aantal leden van Mantelfoon en hebben een paar lekkere recepten voor je verzameld. Eet smakelijk!**



## De zoete aardappelstampot van Mieke

**Heb je trek in een stampot, maar dan nét even anders? Probeer dan deze zoete aardappelstampot uit de keuken van Mieke. Dit is een hoofdgerecht voor 4 personen.**

### **Wat heb je nodig:**

- 1,5 kg zoete aardappelen
- 75 gr rucola
- 150 gr zongedroogde tomaatjes
- 150 gr feta
- Peper en zout

### **Hoe maak je het:**

- Schil de zoete aardappelen en snijd ze in gelijke stukken van ongeveer 3 x 4 cm.
- Was de zoete aardappelen en kook ze in ongeveer 10 minuten gaar in ruim water met zout.
- Hak de rucola grof en snijd de zongedroogde tomaten in stukjes.
- Giet de zoete aardappelen af, zet nog even kort op het vuur om de aardappelen droog te koken en stamp ze tot een gladde stampot.
- Breng de zoete aardappelstampot op smaak met peper en zout.
- Roer de gehakte rucola en de zongedroogde tomaatjes erdoorheen en verkruimel de feta over de stampot.

*Tip: lekker met geroosterde pijnboompitjes!*



Wil je weten waar Mieke dit recept en inspiratie voor meer lekkere recepten vandaan haalt? Kijk op [www.uitpaulineskeuken.nl](http://www.uitpaulineskeuken.nl) voor dit recept en meer lekkere, makkelijke recepten.

# Linzen Dahl

## van Janika

Linzen Dahl is een gerecht uit de Indiase keuken dat gemaakt is van peulvruchten en waar veel kruiden aan toegevoegd worden. Deze dahl is gemaakt van rode linzen.

Dit recept is voor 2 personen.

### Wat heb je nodig?

- 150 gr gedroogde rode linzen
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 400 ml water
- 200 ml kokosmelk
- 200 gr tomatenblokjes
- halve rode peper
- 2 tl garam masala
- 200 gr basmati rijst
- verse koriander
- snufje zwarte peper

### Hoe maak je het?

- Snijd de ui, rode peper en knoflook heel fijn of hak dit fijn met een keukenmachine.
- Verwarm een beetje boter of olie in een pan. Bak de ui, knoflook en rode peper.
- Bak dit een paar minuten en voeg dan de linzen, tomatenblokjes en het water toe. Meng alles goed door elkaar en laat dit ongeveer 25 minuten zachtjes pruttelen.
- Voeg daarna de kokosmelk en de kruiden toe. Laat dit nog 10 minuutjes zachtjes pruttelen totdat het een beetje ingekookt is.
- Kook de rijst en maak eventueel wat naanbrood warm maken.
- Serveer de linzen dahl met de rijst en wat verse koriander.

*Lekker met rijst, naanbrood en raita!*

Janika houdt van vegetarisch eten, een stukje vlees ziet zij liever niet op haar bord. Janika haalt haar recepten van de website van lekkerensimpel.com. Maak jij ook dit heerlijke gerecht? Geniet ervan!



# Menemen: Turks roerei met tomaat

## van Maaïke

Heb je zin in een lekker en stevig ontbijt? Probeer dan dit trecept voor 2 personen.

### Wat heb je nodig:

- 3 tomaten of 17 cherry tomaatjes
- 1 ui
- 0.5 groene paprika
- 2 eieren
- 0.5 tl paprika poeder
- 0.5 tl oregano
- 1 snuf zout en peper

### Hoe maak je het:

- Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes. Verwarm flink wat olie in een pan en bak hierin de ui en paprika in 4 minuten zacht.
- Snijd de tomaten in grove stukken en voeg deze samen met het paprika poeder en de oregano toe aan de pan en bak 2 minuten.
- Breek de 2 eieren boven de pan en roer goed door. Bak het gerecht tot de eieren gaar zijn.
- Breng op smaak met een snuf zout en peper.



Maaïke heeft dit recept gevonden op de website van foodquotes.nl. Tip van Maaïke: is dit net iets teveel voor het ontbijt, als lunch is dit natuurlijk ook heerlijk om te eten.



*Lekker voor erbij:  
volkorenboterhammen of pita's.*



# Tortellinisoep

van Janine

Deze heerlijke vegetarisch maaltijdsoep is een volwaardig hoofdgerecht.

Dit recept is voor 4 personen.

## Wat heb je nodig:

- 2 teentjes knoflook
- 1 gele ui
- 1 tl italiaanse kruiden
- halve tl chilipoeder
- 30 gr verse basilicum
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 blikken gepelde tomatenblokjes
- 1 tl balsamicoazijn
- 1 tl suiker
- 600 ml groentebouillon
- 1 zakje kaastortellini (of een andere gevulde pasta naar keuze)
- 100 ml (plantaardige) room

## Hoe maak je het:

- Snijd de knoflookteentjes fijn en snipper de ui.
- Verwarm een soeppan op middelhoog vuur en fruit hierin de knoflook en de ui. Voeg daarna de Italiaanse kruiden en de chilipoeder toe.
- Snijd de steeltjes van de basilicum klein (bewaars de blaadjes voor later) en voeg ze ook toe aan de pan. Roer goed door.
- Voeg nu de tomatenpuree toe en laat 2-3 minuten licht aanbakken. Zo wordt de puree minder zuur.
- Voeg dan de blikken tomatenblokjes toe, net als de balsamicoazijn, de suiker en de groentebouillon. Breng aan de kook.
- Voeg dan de kaastortellini toe en laat deze garen in de soep.
- Zet als de tortellini gaar zijn het vuur uit en voeg de room toe. Roer goed door en breng de soep verder op smaak met peper en zout.
- Snijd de blaadjes basilicum grof (bewaars er een aantal ter garnering) en roer ze door de soep.

Janine kiest voor vegetarische maaltijden. Deze tortellinisoep is één van haar favorieten. Op de website van [brendakookt.nl](https://brendakookt.nl) kun je genoeg inspiratie opdoen voor meer vegetarische gerechten.



# Broodje gezond met avocado, kip, tomaat en ei van Daniëlle



Nog zo'n fijn lunchgerecht waarmee je genoeg energie hebt om de middag door te komen.

Dit recept voor 2 personen.

## Wat heb je nodig:

- 2 meerzaden-bagel, broodje of meergranenboterhammen
- 1 avocado
- Twee handjes rucola
- 6 plakjes gerookte kipfilet
- 2 eieren
- 2 tomaten
- 4 el groene pesto
- 2 el pijnboompitten
- Zout en peper

*Tip: voor een vegetarische variant van dit gerecht kun je de gerookte kipfilet vervangen door vegetarische kipfilet of door een plak kaas naar keuze.*

## Hoe maak je het?

- Kook de eieren 6 minuten.
- Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan.
- Lepel het vruchtvlees van de avocado uit de schil en prak dit in een kommetje fijn. Breng op smaak met zout, peper en 1 theelepel groene pesto. Verdeel het avocadomengsel over de opengesneden bagel, broodje of boterhammen en verdeel de rucola hierover. Beleg dit met de plakjes kipfilet.
- Snijd de tomaten en de gekookte eieren in plakjes en leg dit op de kipfilet. Breng op smaak met zout en peper. Verdeel hierover de groene pesto en bestrooi tot slot met pijnboompitjes.

Daniëlle is écht een liefhebber van een lekker belegde boterham of broodje. Het liefst lekker volkorenbrood. Op de website van [brendakookt.nl](https://brendakookt.nl) haalt zij haar inspiratie voor de lekkerste recepten, waar ze altijd nog wel een eigen draai aan geeft.





# (vega) Kipfilet met champignonsaus en broccoli van Sandro

Een heerlijke avondmaaltijd met aardappels, groente en vlees. Een **AVG'tje**. Een dagje geen vlees, of eet je net als Sandro liever helemaal geen vlees? Sandro vervangt de kipfilet door een vegetarische variant.



## Wat heb je nodig?

- 4 De Vegetarische Slager vegan Kiptevree Filet
- 400 gr aardappelen in partjes gesneden met schil
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 5 takjes tijm
- 200 gr champignons, in plakjes
- 300 ml kookroom (je kunt ook plantaardige kookroom gebruiken, zoals haverroom)
- 1/2 champignon bouillonblokje (dit kan ook een groentebouillonblokje zijn)
- 1 handje broccoli, in roosjes gesneden
- olijfolie
- zout en peper naar smaak



- Boen de aardappelen schoon en snijd ze met de schil in dunne plakjes. Kook de aardappelschijfjes 2 minuten. Dep ze droog met keukenpapier of een schone handdoek.
- Haal de blaadjes van de takjes tijm. Fruit de sjalot en knoflook in een scheutje olijfolie op middelhoog vuur, voeg de plakjes champignons en de helft van de tijmblaadjes toe. Bak kort, voeg de (vegan) kookroom, 200 ml water en het blokje paddenstoelenbouillon toe. Laat het 10 minuten sudderen op een laag vuur. Kruid de (vegan) champignonsaus met peper en zout.
- Kook de broccoliroosjes 4 minuten in gezouten water.
- Verhit een flinke scheut olijfolie in een koekenpan en bak de aardappelschijfjes met de rest van de tijmblaadjes, draai ze regelmatig om met een spatel. Bak tot ze goudbruin en gaar zijn. Kruid met peper en zout.
- Verhit een scheutje olijfolie in een pan. Bak de (vegetarische) kipfilet om en om lekker sappig en goudbruin.
- Serveer de (vegetarische) kip met romige champignonsaus, gebakken aardappelschijfjes en de broccoliroosjes.



Sandro voelt zich prettig bij een vegetarische levensstijl. Dit recept is geschikt voor iedereen, ook als je wel vlees eet is een vleesvervanger een goed en lekker alternatief.



# SUDOKU

1				6	5
		6	1		
	6	3	5		4
5	1			3	
		1	4	5	
		5	6		

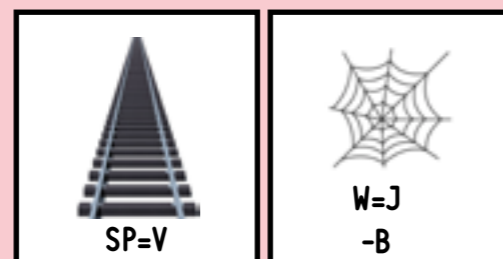
# REBUS



.....



.....      ..      .....



.....      ..

# WOORDZOEKER

- |                 |                   |            |
|-----------------|-------------------|------------|
| ADVIES          | MANTELZORG        | SAMEN      |
| BEELDZORG       | MANTELZORGCADDEAU | SCHOOL     |
| CHATTEN         | MANTELZORGCOACH   | STEDELIJK  |
| DEELGENOTENCON- | MANTELZORGER      | STEUNPUNT  |
| TACT            | MANTELZORGTAKEN   | STUDEREN   |
| DEMENTIE        | MOOI              | TELEFOON   |
| FAMILIE         | OMA               | THUIS      |
| GRATIS          | ONDERSTEUNING     | VERTROUWEN |
| HOOP            | OPA               | VITALITEIT |
| INFORMATIE      | OUDEREN           | VRIJWILLIG |
| JONG            | OUDERS            | WAARDEVOL  |
| LIEFDE          | REGELINGEN        | WIJK       |
| LUISTEREN       | RESPIJTZORG       | ZOEKEN     |
| MANTELFOON      | ROTTERDAM         | ZUS        |

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

## OPLOSSING

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



## Colofon

Dit magazine is een uitgave van  
Mantelfoon.

### Redactie

Danielle van Veen  
Maaïke van Mol  
Marjanne Wondergem

### Concept en creatie

Johan Gielen | Creative Concepting &  
Graphic Design

### Fotografie

Rhalda Jansen | Fotografie & digitale video  
Vera Duivenvoorde | Fotograaf

### Drukkerij

Wim de Olde | Magazine Masters

### Hieraan werkten mee

Janine Spek, Sandro Toma, Janika  
Steenhoek, Mieke Melis, Mariëlle  
Rodenburg, Mireille David

### Met speciale dank

Lauren Landreth, Lincey Lima, Jasmine  
Jeoffrey, Vera Duivenvoorden, Eelco van  
den Berg, Lennard de Vlieger, Merel van  
der Sar, Gemeente Rotterdam

**Copyright © november 2023 Mantelfoon**

Oplage 5000

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/  
of openbaar worden gemaakt door middel van druk,  
fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan  
ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.



Wij nemen de tijd voor je,  
je staat er niet alleen voor.

40

[www.mantelfoon.nl](http://www.mantelfoon.nl)

**mantelfoon**

**0800 - 777 33 33**

24/7 GRATIS