

AANBOD VOOR MANTELZORGERS

NIUWSBRIEF

APRIL-JUNI 2023

EEN INITIATIEF VAN



Mantelzorgnetwerk



steunpunt mantelzorg

Mantelzorgtelefoon

(tijdens de kantooruren)

Heb je een vraag of nood aan een luisterend oor?

Dan kan je terecht bij de mantelzorgtelefoon van de mantelzorgverenigingen. Je hoeft geen lid te zijn van de mantelzorgvereniging om van deze dienst gebruik te maken.

Coponcho: 02/515 02 63

Liever Thuis LM: 02/542 87 09

Okra Zorgrecht: 02/246 57 72


Mantelzorgnetwerk: 016/24 49 49

Samana: 078/15 50 20

Steunpunt Mantelzorg: 078/77 77 97

ALGEMENE INFORMATIE ROND MANTELZORG

Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg verzamelt informatie en kennis, maar ook interessante tips, publicaties en tools rond mantelzorg in Vlaanderen en daarbuiten.

 www.mantelzorgers.be

NIUWS

MANTELZORGCOACHES

SAMANA

10 nieuwe 'Ervaringsdeskundige mantelzorgcoaches' staan voor je klaar! Je kan bij Samana gratis terecht voor (maximaal) vier sessies met een mantelzorgcoach. Wil je raad, ervaringen delen, even aflopen? Het kan allemaal.

Meer weten?

www.samana.be/mantelzorgcoaches

KOM OP ADEM MET STEUNPUNT MANTELZORG

Zaterdag 24 juni zijn mantelzorgers opnieuw welkom voor een creatieve en inspirerende dag met lezingen en workshops, georganiseerd door Steunpunt Mantelzorg.

Waar: Mechelen

Wanneer: 24 juni van 13u tot 16u30

Meer info? Schrijf je in voor de [nieuwsbrief van Steunpunt Mantelzorg](#) of volg onze sociale media.

GA NAAR DUNEROZE MET COPONCHO

Zorg je voor een dierbare met een zorgbehoefte? Wil je er samen tussenuit? Dan kan je nog mee met onze georganiseerde mantelzorgvakantie naar Duneroze in juni en september. Meer info?

www.coponcho.be/mantelzorgvakanties

AANBOD VOOR MANTELZORGERS

Overzicht online ontmoetingen



Steunpunt mantelzorg

- 18 april - [Patiëntenrechten](#)
- 15 mei - [Combinatie werk & mantelzorg](#)
- 15 juni - [Ontspoorde zorg](#)

Inschrijven via 078 77 77 97 of info@steunpuntmantelzorg.be

Samana

- 18 april - [Wat kan je helpen bij rouw en verlies](#)
- 16 mei - [Lentegeluk voor mantelzorgers](#)
- 22 juni - [Omgaan met angst en onzekerheid](#)

Inschrijven via www.samana.be/onlinevorming

Okra-Zorgrecht

- 6 juni - [De zorgvolmacht](#)

Inschrijven via zorgrecht@okra.be

Liever Thuis LM

- 8 mei - Online praatgroep voor mantelzorgers
- 5 juni - Online praatgroep voor mantelzorgers

Inschrijven via lieverthuis@lm.be

- Activiteiten zijn meestal [gratis](#)
- Mantelzorgers hoeven geen lid te zijn van de organisatie
- Fysieke activiteiten vind je op www.mantelzorgers.be op de pagina activiteiten

NIEUWS

MANTELZORGPANEL SAMANA

Een kwart van alle Vlamingen tussen 18 en 85 jaar zorgt regelmatig voor een naaste en velen van hen zijn ook beroepsactief. En deze combinatie is niet altijd even gemakkelijk.

Samana polste bij 400 mantelzorgers hoe dit voor hen verloopt. Hoe combineren ze zorg met een job? Waar halen mantelzorgers energie uit? Wat helpt hen om dit vol te houden? Welke tips hebben ze voor andere mantelzorgers en waar zien ze oplossingen om deze combinatie haalbaarder te maken? Dat lees je op de volgende pagina.

Ook deelnemen aan onze volgende bevraging? www.samana.be/belangenbehartiging/mantelzorgpanel/

BEPAAAL JE EIGEN VERHAAL MET OKRA-ZORGRECHT EN DE VLAAMSE OUDERENRAAD

De ouderenzorg strookt vaak niet met de wensen en verwachtingen van ouderen. Met de campagne 'Bepaal je eigen verhaal' geeft de Vlaamse Ouderenraad hen een megafoon. Ouderen laten zelf hun stem horen. Met **OKRA-Zorgrecht** ondersteunen we deze campagne en nodigen we jullie uit op één van onze denkmomenten. Zorg je voor iemand of heb je zelf zorg nodig? Of wil je gewoon mee nadenken over wat jij belangrijk vindt over toekomstige zorg?

er zijn nog enkele plaatsen vrij: [schrijf je hier in!](#)
of via zorgrecht@okra.be

Mantelzorg verlenen aan iemand uit je nabije omgeving vergt heel wat van je. Ook je tijdsbesteding komt onderdruk te staan. De combinatie van je professionele leven en het verlenen van mantelzorg is vaak niet eenvoudig. Daarom deden we met het Samana Panel onderzoek naar hoe mantelzorgers dit zien. Wat zijn de valkuilen en wat helpt hen vooruit? De resultaten vind je hier!



75% combineert mantelzorg en werk



72% zorgt elke dag



45% werkt voltijds

55% werkt deeltijds

22% Anders

28% Verlof of tijdskrediet

50% Deeltijds contract

WAT HELPT MANTELZORGERS?

Ze krijgen energie van:



53% is meer dan gemiddeld tevreden over de combinatie tussen werk en zorg (7+/10)

Positieve gevolgen van combi werk/zorg

financiële ruimte
sociaal contact
verademing
waardering

Negatieve gevolgen van combi werk/zorg

stress
vermoeidheid
tijdsdruk
lichamelijke klachten

BEHOEFTE EN WENSEN

Wat helpt om werk en zorg goed te combineren?

LUISTEREND OOR 33%

MEER VERLOF 27%

SITUATIE BESPREEKBAAR MAKEN 27%

MEER FLEXIBILITEIT 25%

Ik heb nood aan... een leidinggevende die vraagt hoe het gaat

...verlof op crisismomenten

...een aangepast uurrooster

DROMEN EN IDEEËN VOOR DE TOEKOMST



- Ik droom van ...
- een paar dagen crisisverlof per jaar
 - mantelzorg betaald maken
 - mantelzorg in uren opnemen, tijdskrediet als een 'spaarpotje met uren'
 - verlening van het mantelzorgverlof: wat is je verlof op is ?
 - betere vergoedingen tijdens mijn zorgverlof

ONZE AANBEVELINGEN

Valdoende verlof: uitbreiding van verlofstelsels: een verlenging van het mantelzorgverlof; in (zware) zorgsituaties is dit onvoldoende

Valdoende flexibel verlof: meer flexibiliteit: verlof dat per dag/per uur op te nemen is

Steun en begrip op de werkvloer
een beleid dat mantelzorgers hoort en steunt



Mantelzorg-vergoeding: een betere vergoeding tijdens opname van mantelzorgverlof of tijdskrediet

Luisterend oor en coaching
inzet op ondersteunende initiatieven: individueel (mantelzorgcoaches) en in groep

Sensibilisering werkgevers en organisaties
Aandacht voor mantelzorg opnemen als thema onder 'welzijn op het werk'

Lees meer op www.samana.be/belangenbehartiging/mantelzorgpanel/

INFORMATIE VOOR PROFESSIONALS

VORMINGSAANBOD

Thema's

- Algemene informatie rond mantelzorg: premies en tegemoetkomingen, verlostelsels,...
- Communicatie en samenwerken met professionals
- Zelfzorg, draagkracht/draaglast en emotionele arbeid
- Wonen
- Wegwijs in dementie
- Rouw en palliatieve zorg
- Zorgplanning en patiëntenrechten
- Ontspoorde zorg
- Mantelzorgspel

DAG VAN DE MANTELZORG

Op 23 juni 2023 is het weer zover: dé dag waarop mantelzorg net dat tikje zichtbaarder wordt en we mantelzorgers appreciatie en erkenning geven die ze elke dag van het jaar verdienen. Ook dit jaar zullen de mantelzorgverenigingen een speciale campagne opstellen, samen met het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg en WVLManteltmee. Het communicatiepakket kan je als organisatie gebruiken om de mantelzorgers uit je regio aan te spreken en te bedanken.

Het materiaal zal beschikbaar zijn vanaf begin mei. Hou zeker www.mantelzorgers.be in het oog!

WAT?

Wil je als organisatie ondersteuning bieden aan mantelzorgers? Wij komen als mantelzorgverenigingen graag spreken op jou infomoment of we komen een praatgroep of mantelzorgcafé begeleiden.

PRAKTISCH

We vragen 125 euro voor een sessie. Materiaal inbegrepen.

VORMING AANVRAGEN

COPONCHO

- info@coponcho.be

LIEVER THUIS LM

- lieverthuis@lm.be

OKRA-ZORGRECHT

- zorgrecht@okra.be

MANTELZORGNETWERK

- mantelzorgnetwerk@samenferm.be

SAMANA

- mantelzorg@samana.be

STEUNPUNT MANTELZORG

- info@steunpuntmantelzorg.be

