

NIEUWS

humanitas

Februari 2022

Van het Steunpunt Mantelzorg

[De nieuwe mantelzorgkaart, agenda, oproepjes en nieuws van MantelzorgNL](#)

Zorg je langdurig en intensief voor een ander? Je bent niet de enige. Ook de combinatie van zorg en werk kan een hele uitdaging zijn. Voorkom overbelasting en neem tijdig contact op met het Steunpunt Mantelzorg! We geven informatie en advies en bieden onder meer praktische hulp en emotionele steun, lotgenotencontact en cursussen. Lees hier [meer over het steunpunt](#).

Contact

We staan je graag te woord, telefonisch of op afspraak. Kijk hier voor de [contactgegevens](#).

Let op! Het kan voorkomen dat de Nieuwsbrief Mantelzorg verdwijnt in de spam.



Agenda



UP! themagesprekken in De Wijert

Dat is koffie en een goed gesprek! En leeftijdsgenoten ontmoeten. Er zijn geen kosten aan verbonden.

In een ontspannen gesprek hebben we het over belangrijke onderwerpen die ertoe doen als je ouder wordt.

Centraal staan thema's die normaal gesproken niet zo vaak aan de orde komen. Het zijn geen 'zware' gesprekken, we hebben het er gewoon eens over.

Vrijdag 4 maart 10.00 - 11.30 uur: Thema Ouder worden

Vrijdag 25 maart 10.00 - 11.30 uur: Thema Dankbaarheid

[Meer informatie over de Up! themagesprekken](#)



Een van mijn ouders heeft dementie, wat betekent dat voor mij?

Themabijeenkomst voor kinderen (ouder dan 25 jaar, beginnende mantelzorgers) van mensen met dementie. Hein Bloemink, auteur van 'Backpacken met Alzheimer', vertelt aan de hand van eigen ervaringen wat je zoal tegen kunt komen in de wereld van de ouderenzorg bij mensen met dementie. Er is ruimte voor uitwisseling en gesprek met lotgenoten.

Dinsdag 8 maart 19.30 - 21.00 uur, Forumbibliotheek Haren.

Aanmelden kan tot en met vrijdag 4

maart mip.groningen@humanitas.nl of 050 - 312 60 00. [Meer informatie](#)

De nieuwe Mantelzorgkaart

Mantelzorgkaart 2022

Als dank en blijk van waardering!

De gemeente Groningen waardeert de inzet, zorg en compassie van alle mantelzorgers*. Om u in het zonnetje te zetten, bieden wij u graag deze mantelzorgwaarderingskaart aan.

De zes coupons kunt u gebruiken om uzelf eens te verwennen, te ontspannen of iets leuks te ondernemen. Kortom een kaart met aandacht voor u.

*mantelzorg is zorg die vanuit een persoonlijke relatie wordt gegeven aan iemand met

De Mantelzorgkaart 2022 ligt voor je klaar!

Ook als je al ingeschreven staat bij het Steunpunt Mantelzorg moet je toch de Mantelzorgkaart ieder jaar opnieuw aanvragen. Dat kan online via www.humanitas.nl/groningen/aanvraag-mantelzorgkaart. Als dat niet lukt, kun je bellen met Humanitas, 050 - 321 60 00. Een medewerker kan je dan helpen. Binnen drie weken na de aanvraag ontvang je de kaart per post in huis.

Ken je iemand die ook (jonge of volwassen) mantelzorgers is, woont in de gemeente Groningen, maar nog niet ingeschreven is bij het Steunpunt Mantelzorg? Wijs hem of haar op het Steunpunt en de Mantelzorgkaart (of bioscoopbon voor jonge mantelzorgers). De mantelzorgkaart is bedoeld als blijk van waardering vanuit de gemeente en Humanitas, voor de zorg en hulp die jij als mantelzorgers belangeloos geeft aan je naaste.

Wanneer ben je mantelzorgers?

Mantelzorgers ben je als je langdurig en intensief (langer dan drie maanden en meer dan acht uur per week) zorgt voor een partner, ouder, kind, familielid, vriend of kennis met een chronisch ziekte, beperking, ouderdomsklachten, verslaving en/of psychische problemen. Dit kan zijn voor iemand die in hetzelfde huis woont, zelfstandig elders woont of voor iemand die is opgenomen in een instelling.

Mantelzorg is meer dan de gewone dagelijkse hulp. Mantelzorgers zijn geen betaalde beroepsmatige zorgverleners, maar geven zorg omdat zij een persoonlijke band hebben met degene voor wie ze zorgen. Vrijwilligerswerk is geen mantelzorg, dat is een keuze, terwijl

mantelzorg mensen overkomt.

Ben je geen mantelzorger meer? Dan kan je dit doorgeven via: steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl of 050 - 312 60 00. Je kunt dan nog wel bij ons terecht voor een luisterend oor of andere vragen.



Op de Mantelzorgkaart 2022 staan onder meer coupons voor een bloemetje, een lunch, een verrassing ...

De Mantelzorgkaart samenstellen: help je mee?

In de gemeente Groningen worden zo'n 1200 tot 1400 mantelzorgers jaarlijks gewaardeerd voor al hun tijd, moeite en zorgen. Zij krijgen de Mantelzorgkaart. Binnen Humanitas is een werkgroep actief die ieder jaar samen kijkt wat wij kunnen aanbieden op de Mantelzorgkaart. Deze werkgroep bestaat uit een beroepskracht van Humanitas, een medewerker van de Gemeente Groningen en een aantal vrijwilligers. Nu zijn we op zoek naar nieuwe vrijwilligers, met name uit Haren en Ten Boer.

Creatief en actief

De werkgroep start met een eerste bijeenkomst voor de zomervakantie, vanaf september zijn er drie of vier bijeenkomsten. Het is een leuke werkgroep die creatief bezig is: wat kunnen we bedenken als leuke presentjes of uitje voor de mantelzorger. Maar ook actief: we gaan met lokale ondernemers in gesprek of en hoe ze mee willen doen aan deze waardering. Heb je ideeën over de Mantelzorgkaart of wil je actief meewerken? Neem dan contact op met steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl of bel met Humanitas 050 - 312 60 00.

*Sierdtje Oosterhof,
lid werkgroep Mantelzorgkaart en Adviesgroep Mantelzorg*

Ik zeg Doen!

De Mantelzorgkaart, een blijk van waardering voor de mantelzorger. Maar ... waarom moet je als mantelzorger zelf die waardering aanvragen? En waarom moet dat elk jaar opnieuw?

Jaren geleden werd het Mantelzorgcompliment ingevoerd. Degene die mantelzorg ontving, kon dat aanvragen voor één persoon. Dit was een landelijke regeling, uitgevoerd door de Sociale Verzekeringsbank (SVB). Toen de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) werd ingevoerd, werd de waardering en ondersteuning van mantelzorgers een taak van de gemeenten. De gemeente Groningen koos ervoor om dit onder te brengen bij het Steunpunt Mantelzorg van Humanitas Stad Groningen.

Als je inwoner bent van de gemeente Groningen en mantelzorg verleent, kun je jezelf bij het steunpunt aanmelden als mantelzorger en de Mantelzorgkaart aanvragen. De Algemene verordening gegevensbescherming (AVG) verplicht ons de persoonsgegevens te noteren. Je mag iemand anders opgeven, maar alleen met toestemming van diegene.

In de loop van een jaar kan er veel veranderen. Bijvoorbeeld door herstel of overlijden van een zorgvrager kan de mantelzorgtaak komen te vervallen. Je blijft de rest van dat jaar recht houden op de Mantelzorgkaart, maar je bent dan geen mantelzorger meer. Zo houden wij ons mantelzorgersdossier actueel en raakt het systeem niet "vervuild". Hiermee kunnen wij ook voorkomen dat ex-mantelzorgers post ontvangen bestemd voor een dierbare voor wie ze hebben gezorgd. Misschien voelt het raar om zelf als mantelzorger de waardering aan te vragen, maar DOE dit. Je verdient het.

Wiebe Kremer, lid redactie Nieuwsbrief en Adviesgroep Mantelzorg

Oproepjes



Afgeschaalde zorg

De gevolgen van de coronacrisis waren en zijn voor mantelzorgers groot. Velen van jullie ondervinden dat dagelijks. Dagbesteding ging/gaat niet door, wijkverpleging en verzorging worden afgeschaald. De ontbrekende zorg vullen mantelzorgers grotendeels zelf in. Veel mantelzorgers vinden dat hun naaste momenteel te weinig zorg ontvangt. Ook nu de coronamaatregelen deels versoepeld zijn, lukt het hun niet alle gaten te dichten.

Professionele zorg door mantelzorgers?

Er is minder professionele zorg en het lijkt er steeds meer op dat dat geen tijdelijke zaak is. Een voorbeeld: Maastricht UMC gaat mantelzorgers opleiden om zelf (professionele) zorghandelingen uit te voeren. Denk aan oogdruppelen, een antibiotica-infuus aanleggen, sondevoedingen toedienen, wondverzorging. Mantelzorgers opleiden voor professionele zorg dus.

Oproep: Heb je zelf ervaring hiermee? Wil je ons dat laten weten?

Neem dan contact op via

steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl of bel 050 - 312 60 00.



Kostendelersnorm (mantelzorgboete)

Heb je een uitkering en als mantelzorger te maken (gehad) met de kostendelersnorm? Of heeft de kostendelersnorm je ervan weerhouden of belemmerd om samen te gaan wonen met degene die jouw mantelzorg nodig heeft? Laat het ons (anoniem) weten! Wij inventariseren of en hoe vaak mantelzorgers in de gemeente Groningen hier mee te maken hebben (gehad). Jouw ervaringen kunnen ons daar goed bij

helpen. steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl 050 - 312 60 00.

Wat is de kostendelersnorm?

Als je een uitkering hebt en een woning deelt met meerdere volwassenen, dan geldt de kostendelersnorm: met hoe meer personen van 21 jaar of ouder je in één woning woont, hoe lager je

uitkering. De reden hiervoor is dat je de woonkosten kunt delen. Dit is dus ook het geval wanneer je gaat samenwonen met de zorgvrager aan wie jij mantelzorg levert. Daarom wordt de kostendelersnorm ook wel 'mantelzorgboete' genoemd.

Nieuws van MantelzorgNL

Nieuwsbrief Mantelkracht

In onze nieuwsbrief verwijzen we vaak naar de website van MantelzorgNL, de landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste. MantelzorgNL brengt ook een nieuwsbrief uit: Mantelkracht. Met nieuws, tips en artikelen. Bekijk [de editie van januari](#) en meld je aan om Mantelkracht rechtstreeks te ontvangen.

Mantelzorg en het coronavirus

Kan mijn kwetsbare naaste gratis zelftests krijgen voor extra bescherming?

Mensen met een kwetsbare gezondheid die niet gevaccineerd kunnen worden, en hierdoor in thuisisolatie zitten, kunnen elke maand een gratis pakket met zelftesten ophalen bij de apotheek. De gratis zelftesten zijn bedoeld voor mensen die door hun kwetsbare gezondheid het huis niet uit durven of geen mensen durven te ontvangen. Mantelzorgers, zorgverleners en familieleden kunnen deze testen gebruiken als zij over de vloer komen. Kijk voor meer veel gestelde vragen en de antwoorden op [MantelzorgNL](#).



Foto: Ilvy Njikiktijen

Jonge mantelzorgers mogen langer in huurhuis blijven na overlijden ouders

Meerderjarige kinderen hoeven niet langer binnen twee maanden na overlijden van hun ouder(s) de ouderlijke huurwoning te verlaten. Zo krijgen jongeren de tijd voor rouwverwerking.

In de nieuwe wet krijgen de jongeren een tijdelijk huurcontract van twee jaar.

Ook daarna kunnen ze niet zomaar op



Deel je zorg online

Deel je zorg is een digitaal platform voor mantelzorgers. Ze kunnen hier in een veilige omgeving met elkaar in gesprek gaan, verhalen delen, vragen stellen. Het is een plek voor herkenning en erkenning. Neem maar eens een kijkje op [deeljezorg.nl](#). Je vindt daar in de rechterkolom onder *groepen* ook een groep van mantelzorgers uit de gemeente Groningen. Vertel vooral je ervaringen, bespreek je problemen en deel je tips. Start hiervoor gerust een nieuwe discussie. Samen weten we altijd meer!

Je kunt je niet alleen aansluiten bij

straat worden gezet. Als de ouderlijke woning niet passend is, moet de huureigenaar een ander aanbod doen. De nieuwe regeling gaat gelden voor kinderen van 18 t/m 25 jaar.

Als de nieuwe wet ingaat, dan geldt deze voor zowel de sociale huur als voor de particuliere sector. Meer op www.mantelzorg.nl

Mantelzorgers Groningen, maar ook bij andere groepen zoals onder meer Naasten van iemand met parkinson, Ex-mantelzorgers, Mantelzorgers en Werken. Op de website vind je [een gebruiksaanwijzing](#).

Deze community is een initiatief van MantelzorgNL en mede mogelijk gemaakt door het Oranjefonds.

**Steunpunt Mantelzorg Humanitas
Akerkhof zz 22
9711 JB Groningen**

E-mail:
steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl

Telefoonnummer: 050 312 60 00

www.humanitas.nl

De Nieuwsbrief Mantelzorg is een uitgave van het Steunpunt Mantelzorg

Redactie: Anne Benneker | Wiebe Kremer |
Maaïke Louwsma | Esther Poelsma

De volgende nieuwsbrief verschijnt eind maart/begin april.

Redactieadres: zie linkerkolom

Wil je de nieuwsbrief niet meer ontvangen?

Mail

naar steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl

Aan de inhoud van de nieuwsbrief kun je geen rechten ontlenen.

