

# Mantel

# Maggezien

Nieuwsblad voor mensen die zorgen voor een ander

GRATIS

## In dit nummer:

### THEMA:

hulp van een vrijwilliger

Zondag 6 november:

Dag van de Mantelzorg!

Kabinetsplannen voor de zorg: wat gaat u ervan merken?



Jaargang 7  
Najaar 2011

## Colofon

Steunpunt Mantelzorg Utrecht  
Kromme Nieuwegracht 50  
3512 HK Utrecht  
T 030-2361740  
E [mantelzorg@stichtingstade.nl](mailto:mantelzorg@stichtingstade.nl)  
W [www.mantelzorgutrecht.com](http://www.mantelzorgutrecht.com)

MantelMaggezien is een uitgave van Steunpunt Mantelzorg Utrecht, onderdeel van Stichting Stade. Het verschijnt tweemaal per jaar en is gratis voor alle mantelzorgers in de gemeente Utrecht. Oplage: 3000. Steunpunt Mantelzorg Utrecht wordt gesubsidieerd door de gemeente Utrecht.

Tekst: Eva-Maria den Balvert, m.m.v. Jos Verbeij, Pien Krolis, Ans van den Berg

Fotografie: Joost van Velsen (omslagfoto), Tim van Veen, Istockphoto, Stichting Stade.

Ontwerp omslag: ellendesign.nl

Vormgeving binnenwerk: Upset Grafisch Servicebureau

Drukwerk: Drukkerij Pascal, Utrecht

## In dit nummer van MantelMaggezien:

- 5 De Dag van de Mantelzorg komt er weer aan! Een lekkere lunch, allerlei workshops en gelegenheid om met andere mantelzorgers ervaringen uit te wisselen. Ook is er dit jaar weer een presentje.
- 6 Kunt u nog volgen hoe het nu precies zit met de bezuinigingen op de zorg? We zetten het voor u op een rij. Al kunnen ook wij de toekomst niet helemaal voorspellen.
- 9 Door de bezuinigingen op de betaalde zorg zijn mantelzorgers steeds vaker aangewezen op hulp door vrijwilligers. Wat kan een vrijwilliger voor u betekenen? En waarmee moet u rekening houden?

### Verder:

nieuws, achtergronden, vaste rubrieken en service-informatie voor mantelzorgers in de gemeente Utrecht.



## Het team van Steunpunt Mantelzorg Utrecht:



Van links naar rechts: Jos Verbeij, Mariska Hoencamp, Habiba Chrifi, Ans van den Berg, Pien Krolis

# Welkom



*Bijna elke dag is mantelzorg in het nieuws. Heel vrolijk zult u daar niet van worden. Het gaat meestal over bezuinigingen en strengere regels in de zorg. Of er komt weer een onderzoek uit waaruit blijkt dat mantelzorgers naar verwachting nóg meer op hun schouders krijgen.*

*Hoe kunnen we toch een beetje blij de herfst in? Gelukkig hebben we een paar lichtpuntjes voor u. Er zijn namelijk een heleboel vrijwilligers die u willen helpen om de zorg te kunnen volhouden. In dit nummer van MantelMaggezien laten we enkele van hen aan het woord. Heel opvallend is dat ze allemaal zeggen: ik wist niet dat mantelzorg zo zwaar was, dat er zoveel bij komt kijken. Verder leest u wat een vrijwilliger voor u kan betekenen en wat u wel en niet kunt verwachten.*

*In de grijze novembermaand hopen we u een prettige dag te bezorgen tijdens de Dag van de Mantelzorg. Zondagmiddag 6 november bij Boogh, in Leidsche Rijn. Dat klinkt heel ver weg, maar de bus stopt er gewoon bijna voor de deur. In dit nummer leest u meer over het programma, dat we mede hebben samengesteld op basis van uw wensen. En we sturen weer een presentje rond. Kent u andere mantelzorgers? Meld ze dan aan voor de verrassing.*

*En die kabinetsplannen? Die kunnen wij natuurlijk niet mooier maken, maar wel helderder. We leggen u in dit nummer van MantelMaggezien uit wat het grote verhaal is achter die enorme hoeveelheid nieuws van de afgelopen maanden. En wilt u weten wat het voor uw situatie betekent, dan kunt u ons natuurlijk gewoon even bellen.*

*Veel leesplezier!*

*Het team van Steunpunt Mantelzorg Utrecht*

## Nieuws

### **Hulp bij het tandenpoetsen**

Tandenpoetsen bij een ander is niet altijd zo eenvoudig. Twee studenten mondzorgkunde hebben daarom als afstudeerproject een website voor mantelzorgers opgezet. Daarop geven ze mantelzorgers tips over de mondverzorging bij de verzorgde. Hoe houd je de mond open? Of wat als iemand per se zelf wil poetsen, maar dat eigenlijk niet kan? Meer tips en adviezen op [www.eengezondemon.nl](http://www.eengezondemon.nl).

### **Tips tegen overbelasting van mantelzorgers in de GGZ**

Mantelzorgers van mensen met gedragsproblemen of een psychische aandoening lopen meer risico op (ernstige) overbelasting en gezondheidsschade dan andere mantelzorgers. Tegelijkertijd dragen ze bij aan de kwaliteit van leven van de verzorgde en aan het voorkomen van (her)opname in een instelling. Om professionals beter te informeren over mantelzorgers in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ), heeft wetenschappelijk medewerker Els Bransen van het Trimbos Instituut dit voorjaar een factsheet gemaakt over dit thema. Daarin worden mogelijkheden beschreven om de kans op overbelasting bij deze groep mantelzorgers te verminderen. De factsheet 'mantelzorgers van mensen met een psychische aandoening' is verkrijgbaar via [www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl).

### **Flexibel verlof voor mantelzorgers**

Werknemers kunnen straks de uren van de werkweek makkelijker aanpassen. Ook de verlofregelingen worden beperkt uitgebreid. Dat staat in het wetsvoorstel dat minister Kamp van Sociale Zaken donderdag 11 augustus naar de Tweede Kamer stuurde. De >>>

verlofregelingen die de minister wil uitbreiden zijn kortdurend- en langdurendverlof en calamiteitenverlof. Flexibeler omgaan met werktijden is volgens Kamp belangrijk om bijvoorbeeld arbeid met mantelzorg of de opvoeding van kinderen te combineren. Het tijdelijk meer of minder uren gaan werken moet wel in overleg met de werkgever gebeuren. Mantelzorgers die een broer/zus, vriend, buurman of vriendin in huis nemen om ze te verzorgen hebben in dit wetsvoorstel ook recht op verlof en aanpassing van hun werkweek.

*Bron: Mezzo*

### **Eigen huis voor mensen met hersenletsel**

Aan de Grote Trekdreef in Overvecht zijn donderdagmiddag 30 juni 29 appartementen voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel geopend. De woningen bevinden zich in het nieuwbouwcomplex Loevenhout en zijn een initiatief van de Utrechtse zorgorganisatie Reinaerde. Mensen met NAH hebben door bijvoorbeeld een ongeluk hersenletsel opgelopen en kunnen met zorg en begeleiding zelfstandig in de appartementen wonen. Volgens Reinaerde is er een gebrek aan dergelijke woningen in de provincie Utrecht. Mensen met NAH verblijven nu vaak, bij gebrek aan een alternatief, in een ziekenhuis of revalidatiecentrum in de psychiatrie, ouderenzorg of locatie voor mensen met een verstandelijke beperking. Enkele procenten van het aantal cliënten met NAH heeft behoefte aan een eigen woning.

*Bron: De Nieuwe Utrechter*

### **Nieuw: respijtwijzer**

Even pauze als je zorgt voor een ander, dat is heel belangrijk. Door even vrijaf te nemen (respijtzorg, in vaktaal) kunnen mantelzorgers de zorg langer volhouden. Toch maken veel mantelzorgers door allerlei drempels geen gebruik van respijtzorg. Mezzo, vereniging voor



mantelzorgers en vrijwilligerszorg, hoopt die mantelzorgers met de website [www.respijtwijzer.nl](http://www.respijtwijzer.nl) over die drempels heen te helpen. Op de site staat een overzicht van het aanbod aan respijtzorg. Ook staat er informatie over financiële vergoedingen voor zo'n weekendje weg en leest u ervaringen van andere gebruikers.

*Bron: Mezzo*

### **Jongeren zwijgen over de zorg thuis**

De meeste jonge mantelzorgers praten op school weinig over de zorg voor hun familielid. Ze vragen meestal geen hulp en presteren doorgaans goed op school. Veel van hen ervaren echter een zware emotionele belasting. Dit blijkt uit het onderzoek Jongeren met zorgen van het NJR Panel, in samenwerking met Mezzo en NJR het Bureau. Aan het onderzoek deden 743 jongeren mee. Bijna zeven op de tien jongeren (69%) kent geen leeftijdsgenoten

die zorgen voor een langdurig ziek of gehandicapt gezinslid. Terwijl 11% van alle jongeren aangeeft een zorgende rol te hebben thuis. Dit betekent dat in een klas van 30 leerlingen, drie jonge mantelzorgers zitten.

*Bron: Mezzo*

### **Cliëntenraad Stichting Stade zoekt leden**

Stichting Stade, waar Steunpunt Mantelzorg Utrecht deel van uitmaakt, heeft sinds begin 2011 een Cliëntenraad. De Cliëntenraad bekijkt het beleid van Stichting Stade vanuit het belang van de cliënten en geeft gevraagd en ongevraagd advies. Bent u (ex-)mantelzorger? Als lid van de cliëntenraad kunt u uw kennis en ervaring gebruiken om de hulp aan mantelzorgers te verbeteren. De Cliëntenraad zoekt meer leden, maar ook mensen die af en toe willen meedenken over een onderwerp, zijn van harte welkom. Wilt u meer weten, stuur dan een e-mail naar [cliëntenraad@stichtingstade.nl](mailto:cliëntenraad@stichtingstade.nl).

## **Webweetjes**

[www.helpjemee.nl/utrecht](http://www.helpjemee.nl/utrecht): handige website voor mantelzorgers, waarop je tussen meerdere mantelzorgers afspraken kunt maken over zorgtaken. Ook staan er tips en adviezen op. Initiatief van GG&GD Utrecht en UMC Utrecht.

[www.familievan.nl](http://www.familievan.nl): ondersteuning van Indigo voor familie van mensen met psychiatrische problemen.

[www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl): landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg.

[www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl): een overzicht van zorg, hulp en financiële steun. Deze site is opgezet door diverse overheden.

[www.respijtwijzer.nl](http://www.respijtwijzer.nl): deze nieuwe website biedt allerlei informatie over respijtzorg. Zoals een landelijk overzicht van zorgboerderijen, zorghotels, logeerhuizen, et cetera. De site is een initiatief van Mezzo.

[www.berekenuwrecht.nl](http://www.berekenuwrecht.nl): website van Stimulanz en het Nibud waarop u kunt uitrekenen of voor allerlei subsidieregelingen in aanmerking komt.

**Op zondag 6 november 2011 vieren we in Utrecht de Dag van de Mantelzorg. De dag waarop u niets hoeft uit te leggen. Omdat iedereen weet hoe het is om mantelzorg te zijn. En iedereen weet hoe moeilijk én hoe fijn het is om die zorg een dagje los te laten en voor jezelf te kiezen.**



De Dag van de Mantelzorg is een moment om aan jezelf te denken, jezelf een cadeautje te geven. Foto: Tim van Veen

## Een gezellige middag, waarop je niets hoeft uit te leggen

„Wat een gemoedelijke sfeer,” lazen we vorig jaar op de evaluatieformulieren van de Dag van de Mantelzorg 2010. „De saamhorigheid, de aandacht, het gezellige gesprek. Hoop dat het niet wegbezuinigd wordt.”

Goed nieuws: de Dag van de Mantelzorg is niet wegbezuinigd! Ook dit jaar organiseren we een evenement en bieden we een presentje aan huis. Op die evaluatieformulieren lazen we ook tips, die we in het programma voor 2011 hebben verwerkt. Daarom is het evenement nu op een zondagmiddag en omvat het programma meer dingen waarbij u samen met andere mensen iets creatiefs doet: zingen, bloemschikken, beeldhouwen, dansen. Tijdens de middag zelf kiest u welke workshop u wilt volgen. Er is voor elk wat wils!

Tot slot: de locatie is ook nieuw, namelijk activiteitscentrum Boogh in Terwijde (Leidsche Rijn). Dat klinkt heel ver weg, maar is het niet! De bus stopt bijna voor de deur. Ook

zorgt het Steunpunt voor vervoer, u kunt zich daarvoor aanmelden. Tot slot is er opvang voor verzorgden en

kinderen, zodat u alle gelegenheid heeft om naar de Dag van de Mantelzorg te komen.

### Wie, wat, waar?

## Dag van de Mantelzorg 2011

**Wanneer:** Zondag 6 november, 12.30 uur – 17.00 uur

**Waar:** Boogh, Operettelaan 629, Utrecht (Terwijde). Geef bij uw aanmelding aan of u met de speciale bus mee wilt. Deze wordt door het Steunpunt geregeld.

**Programma:** Een heerlijke lunch, daarna diverse workshops, ontspanning en persoonlijk advies over pgb en regelgeving. Aan het eind van de middag sluiten we af met een hapje en drankje.

**Aanmelden:** Voor 1 november, met de bon achterin dit MantelMaggezien of via onze website [www.mantelzorgtrecht.com](http://www.mantelzorgtrecht.com)

**Opvang:** Tijdens deze middag is er opvang voor verzorgden en kinderen. Wilt u hiervan gebruik maken, neem dan even contact met ons op (030-2361740). Ook kunt u het aangeven bij de aanmelding.

**Presentje:** Het presentje ontvangt u automatisch als u in ons bestand staat. Denkt u dat u niet in ons bestand staat? Of wilt u een andere mantelzorg uit de gemeente Utrecht verrassen met een presentje? Vul dan de bon in achterin dit nummer van MantelMaggezien of op onze website [www.mantelzorgutrecht.com](http://www.mantelzorgutrecht.com)

# **PGB en AWBZ: hoe zit het nou met de bezuinigingen?**

*Bezuinigingen, pgb, demonstraties, Kamerdebatten...*

*Kunt u nog volgen wat er precies gaat gebeuren rondom de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten? We zetten de belangrijkste ontwikkelingen voor u op een rij.*

## **Wat is de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten?**

De AWBZ regelt hulp en ondersteuning bij langdurige ziekte, handicap of ouderdom. Het gaat bijvoorbeeld om thuiszorg of opname in verzorgingshuizen, verpleeghuizen en instellingen voor gehandicapten. In 2010 maakten ruim 600.000 mensen gebruik van de AWBZ. Van hen wonen 340.000 mensen thuis, de overige 260.000 wonen in een instelling.

De zorg- en welzijnssector is groot; er werken 1,3 miljoen professionals en 150.000 vrijwilligers.

De kosten voor de AWBZ zijn de afgelopen tien jaar gestegen van ruim 14 miljard in 2000 tot ruim 23 miljard in 2010. Daarom wil het kabinet de voorwaarden aanscherpen.

De AWBZ wordt nu uitgevoerd door de Zorgkantoren, vanaf 1 januari 2013 gaat die uitvoering naar de zorgverzekeraars. De eigen zorgverzekeraar handelt straks alle declaraties af, van een bezoekje aan de tandarts tot opname in een verpleeghuis.

## **Wat voor maatregelen staan er op stapel?**

In haar programmabrief langdurige zorg zet staatssecretaris Veldhuijzen van Zanten (VWS) een heleboel maatregelen uiteen om de zorg in de toekomst betaalbaar te houden. Pun-

ten die tot veel discussie leiden zijn de beperking van het persoonsgebonden budget (pgb), de overgang van de functie begeleiding naar de gemeenten en het scheiden van wonen en zorg.

## **Wordt het persoonsgebonden budget (pgb) afgeschaft?**

Niet helemaal afgeschaft, maar wel heel sterk beperkt. Momenteel hebben zo'n 130.000 mensen een pgb, dat is geld waarmee ze zelf zorg kunnen inkopen. Negentig procent van hen woont thuis. Het pgb is bedoeld om mensen keuzevrijheid te geven, maar heeft in de praktijk anders uitgedrukt, concludeert de staatssecretaris. Volgens haar verleidt het pgb mantelzorgers ertoe zich te laten betalen voor zorg die ze voorheen gratis leverden. Terwijl de staatssecretaris juist wil dat mensen eerst hulp vragen aan familie, vrienden en vrijwilligers en dan pas een

beroep doen op betaalde zorg. Vanaf 1 januari 2012 krijgen alleen mensen die in een instelling verblijven nog een pgb. Bestaande budgethouders houden nog hun pgb tot uiterlijk 1 januari 2014. Verder neemt de staatssecretaris een aantal maatregelen om fraude met pgb's tegen te gaan. Tot slot wordt het pgb een recht en niet meer – zoals nu – een pot met geld die na een tijdje leeg is.

## **Waarvoor moet ik straks naar de gemeente?**

De gemeente regelt nu hulp bij het huishouden, vervoersvoorzieningen, rolstoelen en woningaanpassingen. Dat is vastgelegd in de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Vanuit die pot met geld bekostigt de gemeente ook allerlei subsidies aan welzijnsorganisaties die ouderen en gehandicapten ondersteunen. De functie begeleiding, die in 2009 al deels is overgeheveld naar de

## **Meer weten?**

Op internet is een heleboel informatie te vinden over deze plannen. Het is lastig om te zeggen wat de plannen voor uw specifieke situatie betekenen. Ook zijn de meningen over de effecten van deze plannen nogal verdeeld. Hoe erg worden mensen getroffen? Gaat het geld besparen of juist geld kosten? Op de volgende websites vindt u meer informatie: [www.pgb.nl](http://www.pgb.nl): website van Per Saldo, belangenvereniging voor budgethouders.

[www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl): website van Mezzo, vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg.

[www.tweedekamer.nl](http://www.tweedekamer.nl): zoek op 'persoonsgebonden budget'. Dan komt u bij een handig informatiedossier.

[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl): zoek op 'programmabrief langdurige zorg'.

Zo komt u bij de officiële documenten. Niet altijd even toegankelijk door alle vaktaal, maar wel volledig. U vindt daar de programmabrief langdurige zorg (de plannen van de staatssecretaris) en het rapport 'De opmars van het pgb', waarin het Sociaal Cultureel Planbureau de populariteit van het persoonsgebonden budget analyseert.



gemeente, gaat nu helemaal over van de AWBZ naar de WMO. Volgens de staatssecretaris is dat beter en goedkoper. De functie begeleiding houdt in dat kwetsbare mensen hulp krijgen bij bijvoorbeeld dagbesteding, geldbeheer of administratie. Daar wordt de gemeente vanaf 1 januari 2013 verantwoordelijk voor. Dat hoeft niet altijd betaalde hulp aan huis te zijn, de gemeente kan ook subsidie geven aan welzijnsorganisaties die daar bijvoorbeeld vrijwilligers voor inzetten.

#### **Moet mijn verzorgde straks huur gaan betalen in een instelling?**

Dat is inderdaad de bedoeling. De regering wil wonen en zorg vanaf 1 januari 2014 scheiden, de bewoner van een instelling regelt dan zijn eigen woonlasten. De regering maakt het voor zorginstellingen gemakkelijker om te bouwen en verbouwen en verwacht dat ze beter gaan inspelen op de woonwensen van de bewoners. Ook moet het gemakkelijker worden om thuis te blijven wonen en zorg te ontvangen vanuit een nabijgelegen verzorgingshuis.

#### **Is het al zeker dat het doorgaat?**

Ondanks protest van diverse organisaties heeft een meerderheid van de Tweede Kamer ingestemd met de plannen. De kans dat het doorgaat, is dus heel groot. Maar de discussie is nog niet geluwd. Die discussie gaat over mensen én over geld. Want wordt het allemaal wel goedkoper? De pgb-maatregelen kunnen wel tot 650 miljoen euro aan extra kosten leiden, betoogt belangenvereniging voor budgethouders Per Saldo. Maar ook een neutrale partij als het Centraal Planbureau (CPB) vraagt zich af of de kabinetsmaatregelen wel zoveel besparingen opleveren als het kabinet denkt. De maatregelen kunnen er namelijk toe leiden dat instellingen meer zorg gaan leveren. En de tarieven voor zorg in natura zijn hoger dan die voor zorg via een pgb. In ieder geval is de mantelzorgerslechter af, denkt Mezzo, belangenvereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg. Mezzo verwacht dat mantelzorgers extra taken op zich zullen nemen als hun verzorgde zijn of haar pgb kwijtraakt. Het Nationaal Mantelzorgpanel van Mezzo

hield in juni een peiling onder 450 mantelzorgers; bijna de helft van de respondenten verwacht de mantelzorg niet te kunnen volhouden door de bezuinigingen op het pgb.

#### **Dat klinkt niet erg goed. Is het allemaal kommer en kwel?**

Nee, er zijn ook maatregelen waar ouderen, chronisch zieken, gehandicapten en mantelzorgers blij van worden. Het kabinet investeert flink in meer en beter opgeleid personeel in de zorg. De kwaliteit moet omhoog door betere inspectie, kwaliteitsbeleid en meer zeggenschap voor de cliënt. Ook besteedt de staatssecretaris extra aandacht aan het voorkomen van ouderenmis-handeling. En last but not least: het aanvragen van een indicatie (recht op betaalde zorg) wordt gemakkelijker. Simpel gezegd: standaardgevallen worden vaker standaard afgehandeld. Ook krijgen hulpverleners die de cliënt kennen een grotere rol bij de indicatie, zodat het minder afstandelijk en onpersoonlijk wordt.

## Mantelzorg en... liefhebber van techniek

*Als mantelzorg staat je leven vaak in het teken van de ander. Maar wat doe je nog meer? Waarmee kun je je ontspannen? Wat is je grootste hobby, je talent, je trots? Jennifer houdt erg van techniek. „Heerlijk met mijn handen werken. Als kind haalde ik al videorecorders uit elkaar om te zien hoe ze in elkaar zaten.“*



De muren waren geel, aan de buitenkant van het kozijn kun je de kleur nog zien. Een beetje 'n vies kleurtje. Nu is alles wit, de muren geverfd, de deuren gelakt. En deze verwarming is nu zilver, die kleur heeft mijn zus zelf uitgezocht bij de Gamma. De gordijnen moeten we nog ophangen, even kijken wat Brigith precies wil hebben. Het is haar eerste huisje, natuurlijk wil ze dat goed voor elkaar hebben.

Ik woon nog thuis bij mijn moeder, mijn huisje komt nog wel. Als Brigith niet ziek was geworden, was ik denk ik allang het huis uit geweest. Ik ben gebleven voor haar, besef ik nu. Nu zij zelfstandig is, kan ze haar eigen dingen gaan doen en zijn wij gerust. We zijn een tweeling. Of die een andere band hebben dan gewone zussen? Mijn moeder zegt van wel, ik kan het niet vergelijken.

Als kind haalde ik al videorecorders uit elkaar om te zien hoe ze in elkaar zaten. Die technische kant heb ik

denk ik van mijn vader, zijn vader was schilder. Mijn studie is klaar, ik zoek nu een baan in het bedrijfsleven of het onderwijs. Het onderwijs lijkt me leuker, mijn moeder heeft ook in het onderwijs gewerkt. Ik heb Techniek tweedegraads, dus ik kan lesgeven in de onderbouw van het voortgezet onderwijs, op een VMBO, enzovoorts. Tijdens mijn studie liep ik stage op een school. Heel erg leuk om de kinderen iets uit te leggen. Even niet vanuit de schoolbank luisteren maar lekker bezig zijn, met je handen werken. Dat geeft energie, net als gym.

Vroeger was de techniek een mannenwereld, maar tegenwoordig is dat echt wel gemengd. Bij een studie als Werktuigbouwkunde zijn best veel meiden. Ook bij het lesgeven merkte ik dat meisjes het soms nog veel leuker vonden dan de jongens! Ondanks dat ik dit klussen in huis leuk vind, ben ik ook wel blij dat het nu bijna klaar is. Het was veel werk. Gelukkig hoefde ik het niet alleen

te doen, mijn vader heeft een week geholpen en we kregen hulp van een tante, een oom, een vriendin. En als ik straks bij Brigith ben en dit huisje zie, dan ben ik blij. En zij ook. Zij kan hier nu zelfstandig gaan wonen.

Jennifer (27) zorgt samen met haar moeder voor haar tweelingzus Brigith, die een ernstige vorm van reuma heeft. Jennifer is afgestudeerd aan de HTS, richting werktuigbouwkunde en ze heeft ook haar techniek 2e graads leraarbevoegdheid. Ze is nu op zoek naar een baan in het onderwijs. Jennifer helpt Brigith met persoonlijke verzorging. En ze knapt het nieuwe huisje van haar zus op, een aangepaste woning in Utrecht waarin Brigith kan wonen.



*Door de bezuinigingen op de betaalde zorg doen mantelzorgers steeds meer een beroep op vrijwilligers.*

*Wat kunnen vrijwilligers voor u betekenen?*

*En wat kunnen ze niet?*

*Hoe komt u in contact met een vrijwilliger?*

*En waar moet u rekening mee houden?*

# ***Onbetaald, maar niet onbemind***

Elke dag zijn er vrijwilligers van de Algemene Hulpdienst van Stichting Stade op pad. Ze doen boodschappen, begeleiden mensen naar het ziekenhuis, helpen bij de administratie, gaan bij iemand een kopje koffie drinken. Zo helpen ze stadgenoten die hulp nodig hebben en daar niet iemand anders voor kunnen vragen. Soms heeft de hulpbehoevende een mantelzorger, soms niet.

De laatste tijd ontvangt de telefooncentrale van de Algemene Hulpdienst steeds meer telefoontjes. De hulpdienst is er blij mee, want hoe meer mensen de hulpdienst weten te vinden, des te meer mensen geholpen kunnen worden. Maar de rinkelende telefoon symboliseert een trend die ook andere vrijwilligersorganisaties ervaren: de zorgvrijwilliger wordt steeds

belangrijker. Om niet te zeggen: onmisbaar.

We worden allemaal ouder, het aantal jongeren neemt af. Mensen blijven steeds langer thuis wonen, en hebben daar dus meer zorg nodig. Door de verschriving van de betaalde zorg wordt die hulp steeds minder vaak geboden door een betaalde kracht, maar steeds vaker door een mantelzorger of een vrijwilliger. ➤

Organisaties die vrijwillige thuis-hulp aanbieden krijgen steeds meer complexe hulpvragen van mensen die – vermoedelijk – voorheen AWBZ-zorg kregen. „De trend is duidelijk waarneembaar”, zegt Ilja Rodermans, consulent informele zorg bij Stichting Stade, „maar heel precies kunnen we dat niet becijferen. Vaak weten cliënten zelf niet of ze een indicatie hadden en waarvoor. Duidelijk is wel dat steeds meer mensen die kampen met complexe problemen ons bellen. Ook krijgen we meer verzoeken voor bijvoorbeeld boodschappen of hulp bij administratie.”

Dat toenemende beroep op mantelzorgers en vrijwilligers is niet alleen uit nood geboren, het past ook in de visie van de nationale en gemeentelijke overheid. De Wet Maatschappelijke Ondersteuning en het welzijnsbeleid van de gemeente Utrecht gaan uit van de ‘civil society’, een samenleving waarbij burgers bij elkaar betrokken zijn. Er wordt een groter beroep gedaan op de eigen verantwoordelijkheid van burgers, hun mantelzorgers en op inzet van vrijwilligers. Sociale netwerken moeten daar waar mogelijk de duurdere zorg of voorziening vervangen. Het idee daarbij is dat eerst alle andere mogelijkheden worden overwogen, voordat de duurdere zorg in beeld komt.

### **Gezond**

Vrijwilligerswerk is heel gezond voor een samenleving en is heel waardevol voor helper en ontvanger, ervaart Ilja Rodermans in de praktijk. „Een vrijwilliger is geen hulpverlener en heeft daardoor een ander contact met de cliënt. Een beroepskracht komt bij iemand om iets te doen, een vrijwilliger kan een maatje zijn, die ook tijd heeft voor een praatje.”

Utrecht is een echte vrijwilligersstad, twee op de vijf Utrechters doet vrijwilligerswerk. Alleen de Algemene Hulpdienst verwelkomde de eerste vijf maanden van dit jaar al zestig nieuwe vrijwilligers, onder wie ook veel jongeren.

Dat neemt niet weg dat er grenzen zijn aan het vrijwilligerswerk, legt Truusje van der Linden, manager bij Stichting Stade uit. „Veel vrijwilligers willen flexibele taken, die ze kunnen inpassen in hun schema van studie, werk, gezin, hobby’s. Voor de complexe hulpvragen zoeken we juist vrijwilligers die zich wat langere tijd willen binden of wat intensiever aan de slag willen. Gelukkig zijn deze vrijwilligers nog steeds te vinden.”

### **Trainen**

De oplossing: training, scholing, begeleiding. Zodat een vrijwilliger zoveel mogelijk bagage heeft om die complexere hulpvraag aan te kunnen en de kwaliteit van het vrijwilligerswerk zo hoog mogelijk is. De consulenten van Stichting Stade

trainen vrijwilligers in grenzen stellen, omgaan met moeilijke situaties, het opzetten van netwerken rond cliënten. Bij complexe hulpvragen gaan de consulenten persoonlijk op huisbezoek, zodat ze de cliënt kennen en beter in de gaten kunnen houden of alles goed gaat.

Zo kan vrijwilligerswerk een heleboel vragen opvangen die ontstaan door de bezuinigingen op de betaalde zorg. Maar er zit wel een grens aan. Truusje van der Linden: „Vrijwilligers zijn heel waardevol en kunnen heel veel voor mensen betekenen. Maar het kan niet zo zijn dat alle betaalde zorg wordt overgeheveld naar vrijwilligers. We moeten heel goed blijven luisteren naar de wensen en mogelijkheden van vrijwilligers. Het blijft wel vrijwilligerswerk.”

## **Tips & Trucs**

Waar heeft u hulp bij nodig? Wat zou u graag willen? Probeer dat zo concreet mogelijk te formuleren. Dat maakt het gemakkelijker om een vrijwilliger te vinden.

Besprek met de bemiddelende instantie wat u van een vrijwilliger verwacht. Wat zou diegene moeten doen?

Een vreemde in uw eigen huis, dat is best wennen. Dat vraagt wat van u en van de vrijwilliger. Wat verwacht u van de houding en het gedrag van een vrijwilliger?

Wat voor afspraken hanteert de bemiddelende organisatie over onkostenvergoeding? Gedoe over geld leidt gemakkelijk tot ruzie, dus ga daar zorgvuldig mee om.

Spreek van tevoren af dat u na bijvoorbeeld twee maanden samen bespreekt hoe het gaat. Bent u tevreden over de vrijwilliger? Wat zou u graag anders zien? Door al van tevoren een evaluatiemoment af te spreken, is het gemakkelijker om lastige dingen te bespreken.

Een vrijwilliger doet wat in zijn of haar vermogen ligt, maar is geen professional. Het werk is dus niet altijd even goed als een betaalde kracht dat zou doen. Bent u niet tevreden over het werk van de vrijwilliger, neem dan contact op met de bemiddelende organisatie.



Janneke Wijers

## Waar kunt u terecht?

### Stichting Stade:

Van een simpel boodschapje tot een buddy met wie je kan praten over levensvragen; Stichting Stade biedt een breed aanbod aan dienstverlening door vrijwilligers. De koppeling wordt gemaakt door een beroepskracht of een telefoonvrijwilliger. De vrijwilligers krijgen scholing en begeleiding van Stichting Stade. Kijk voor meer informatie op [www.stichtingstade.nl](http://www.stichtingstade.nl) of bel een van de volgende telefoonnummers:

- Algemene Hulpdienst (klusjes, boodschappen, bezoek en gezelschap): 030 - 2361743
- Bezoekdienst dementerende of langdurig zieke ouderen: 030 - 236 17 42
- Buddyzorg Midden Nederland (buddy voor mensen met ziektes als kanker, hiv, ms): 030 - 236 17 39
- BoodschappenPlusBus (begeleidt ouderen naar winkelcentrum of bestemming voor een dagje uit): 030 - 236 17 93

### Handjehelpen regio Utrecht:

Handjehelpen regio Utrecht organiseert vrijwillige thuishulp en mantelzorgondersteuning voor kinderen en volwassenen (tot circa 55 jaar) met een handicap of chronische ziekte en voor kinderen met gedragsproblemen. Voorbeelden van hulp: speelhulp, tijdelijke overname van zorg, samen eropuit, gezelschap. Ook biedt Handjehelpen mantelzorgmaatjes, zij bieden mantelzorgers praktische en emotionele steun. Meer informatie: [www.hhru.nl](http://www.hhru.nl) of 030- 263 29 50.

### Rode Kruis:

De afdeling Sociale Hulp richt zich met name op de verzorgden, maar de vrijwilligers van administratief huisbezoek komen ook geregeld bij mantelzor-



## Janneke Wijers:

### „Twee opa's en oma's erbij”

Janneke Wijers (30) is vrijwilliger bij de Bezoekdienst van Stichting Stade. Ze gaat wekelijks wandelen met een dementerende meneer die slecht loopt, hoort en ziet. Ook bezoekt ze maandelijks een andere dementerende man. Zo hebben hun echtgenotes even tijd voor zichzelf.

„In Nijmegen woonde ik tweehonderd meter bij mijn oma vandaan. Ze is snel eenzaam, dus ging ik geregeld naar haar toe om een spelletje te doen. Toen ik in Utrecht kwam wonen, miste ik dat kletsen met mijn oma wel een beetje. Ik dacht: als mijn

oma zo snel eenzaam is, dan zijn er hier ook mensen die dat hebben. Via internet kwam ik bij de Bezoekdienst: die kwam als beste en meest flexibele organisatie uit de bus. Ik werk wisselende diensten in het laboratorium van het ziekenhuis, dus is vrijwilligerswerk soms best lastig te plannen. Eigenlijk heb ik er door mijn vrijwilligerswerk twee opa's en oma's bij gekregen. Bij de ene familie kom ik wekelijks, bij de andere maandelijks. De dementerende man die ik wekelijks bezoek kan bijna niet lopen, is slechtziend en slechthorend. Zijn vrouw zorgt fulltime voor hem, >>



gers over de vloer. Het Rode Kruis biedt sociaal huisbezoek, telefooncirkels, administratief huisbezoek en recreatieve activiteiten.

Meer informatie: 030 - 252 01 34 of <http://utrechtmidden.rodekruis.nl>

#### **De Zonnebloem:**

De Zonnebloem zet zich in voor mensen met een fysieke beperking, voor wie eenzaamheid dreigt. Ook organiseert de Zonnebloem activiteiten om contact te leggen of eropuit te gaan, zoals huisbezoek, dagactiviteiten en vakanties.

Meer informatie: 06 - 462 689 05 of <http://regio-utrechtstad.zonnebloem.nl>.

#### **Sensor:**

Misschien kent u Sensor nog als de SOS Telefonische Hulpdienst. De vrijwilligers zijn 24 uur per dag bereikbaar voor een telefonisch persoonlijk gesprek, vertrouwelijk en anoniem. Tijdens de openingstijden kunt u ook met een vrijwilliger chatten.

Meer informatie: 030 - 294 33 44 of [www.sensoorutrecht.nl](http://www.sensoorutrecht.nl).

#### **Humanitas:**

Door een chronische ziekte, het verlies van een partner of een verhuizing kan er een tekort aan sociale contacten ontstaan. Met een vrijwilliger van Humanitas kunt u een kopje koffie drinken, een wandelingetje maken, een praatje maken of problemen bespreken.

Meer informatie: 030 - 252 40 30 [www.humanitasutrecht.nl](http://www.humanitasutrecht.nl).

#### **Stichting Thuis Sterven**

##### **Utrecht:**

Stichting Thuis Sterven Utrecht biedt zorg in de laatste levensfase. De vrijwilligers bieden ondersteuning, een luisterend oor en aanwezigheid (waken) aan mensen die een korte levensverwachting heb-



ook gaat hij naar de dagopvang.

Op woensdag gaat hij niet naar de dagopvang, maar kom ik op bezoek. Dan kan zij even ontspannen, met een vriendin kletsen of tweeënhalf uur een boek lezen. Voor hem is mijn bezoekje een onderbreking van zijn dag. Vaak ga ik met hem een stukje wandelen. Als je slecht ziet en slecht hoort dan kan een dag thuis lang duren.

Bij de andere familie kom ik maandelijks. Ik pas op hem, zodat zij even lekker de stad in kan. Toen ik voor het eerst kwam, had ze dat anderhalf jaar niet meer gedaan. Ze was al om half vijf terug, anderhalf uur eerder dan we hadden afgesproken, want het was toch wel spannend om haar man thuis achter te laten. Inmiddels heeft ze er alle vertrouwen in dat het goed gaat.

Beide families zijn echt lieve mensen, het is echt een schot in de roos. Ze

kijken er erg naar uit als ik kom en geven me de vrijheid om de dingen op mijn eigen manier te doen. Ik vind het ook altijd erg gezellig met ze en heb energie voor tien als ik terugkom van de wandelingen. Daarnaast doet het me goed om een lichtpuntje te zijn in hun leven. Door dit werk zie ik hoeveel werk, energie en liefde het kost om iemand thuis te verzorgen. Daar heb ik echt respect voor. In mijn vriendengroep is iemand wiens moeder dementeert. Ik heb hem kunnen vertellen: er zijn vrijwilligers die de zorg even van je vader kunnen overnemen. Het was fijn om dat te kunnen doorgeven. Verder heb ik gemerkt dat ik door het praten met dementerenden niet meer zo vaak corrigeer in gesprekken met mensen. Als iemand maandag zegt terwijl het woensdag is, wat maakt dat nou eigenlijk uit? Als het verhaal maar overkomt.”



## **Stephan Staal:**

### **„Heel praktisch beginnen”**

*Stephan Staal (36) is sinds begin 2011 Mantelzorgmaatje via Handjehelpen regio Utrecht. Hij is gekoppeld aan twee gezinnen. Een daarvan is een gezin met drie kinderen, van wie de oudste een verstandelijke beperking én heupziekte heeft. Stephan werkt in het dagelijks leven als directiesecretaris bij een holding van installatiebedrijven.*

„Toen ik terugkeerde van een jaar in het buitenland, was ik op zoek naar een zinvolle tijdsbesteding naast mijn werk en mijn privéleven. Via de website las ik over het Mantelzorgmaatje. Het sprak me aan omdat er een organisatie achter zit, die ook trainingen en begeleiding biedt. Na een maand ben ik gekoppeld aan dit gezin. Eén tot twee keer per maand ga ik naar het gezin om daar een paar

uur te helpen. Ik ben heel praktisch begonnen met bijvoorbeeld het regelen van een zitzak voor de oudste dochter, maar heb ook geholpen met de indicatieaanvraag voor een aangepaste woning.

Het werk geeft me veel voldoening. Ik kan dingen doen die voor mezelf of voor een buitenstaander wellicht heel simpel lijken, maar die voor een mantelzorger een fors struikelblok zijn, omdat je er als mantelzorger gewoon geen tijd en energie voor hebt. Als het mantelzorgmaatje de eerste stap zet, dan gaan de dingen lopen en is het vervolgens gemakkelijker bij te houden.

In mijn eigen familie had ik nog geen ervaring met mantelzorg. Door dit werk zie ik pas hoeveel problemen er ineens kunnen ontstaan doordat één



Stephan Staal

kind in het gezin een ziekte heeft. Doordat de moeder bijvoorbeeld moet stoppen met werken zodat ze voor haar kind en de rest van het gezin kan zorgen. Ik heb ook geleerd dat de zorg heel versnipperd is, je hebt als mantelzorgers met zoveel partijen te maken... Het is lastig om al die bordjes in de lucht te houden. Wie is waarvoor verantwoordelijk? En bij welke instantie kan ik waarvoor terecht?

De mantelzorgers die ik ondersteun zat aanvankelijk niet zo te wachten op nóg iemand aan tafel. Maar ze had ook iemand nodig om haar te ontlasten en die van doorpakken weet. Nu duidelijk is wat ik voor haar kan betekenen, kan ik meer doen dan alleen praktische dingen. Even spiegelen, even helpen om de din-

gen weer op een rij te krijgen. Als er vertrouwen en openheid is, dan krijg je dat voor elkaar.

Als vrijwilliger heb ik heel direct contact met mensen. Diep en inhoudelijk, niet oppervlakkig. Het werk levert mij een breder mensbeeld op. En het besef dat mensen allerlei dingen kunnen overkomen waardoor ze ineens afhankelijk zijn van anderen.

Je ziet in hoe goed we het met elkaar eigenlijk hebben en dat er altijd mensen zijn die de hulp of aandacht van een ander goed kunnen gebruiken, net als dat je zelf graag geholpen wordt als je het even lastig hebt. Het zet mij weer met beide benen op de grond.”

**Volgende pagina:**  
**Vrijwilliger Djaminah Clarkson**



ben. Zo kan de mantelzorgers even rust nemen.

*Meer informatie:*

[www.thuisstervenutrecht.nl](http://www.thuisstervenutrecht.nl) of  
030 - 293 80 03.

### **Stichting HiP (Hulp in Praktijk)**

Een bezoekje, een klusje, begeleiding bij ziekenhuisbezoek; voor dit soort hulp kunt u terecht bij Stichting HiP. De vrijwilligers van HiP zijn verbonden aan een kerkgenootschap en komen in actie in hun eigen wijk of buurt.

*Meer informatie:* 0900 - 447 44 74  
[www.stichtinghip.nl](http://www.stichtinghip.nl).

### **Portes ouderen Vleuten-De Meern**

Portes Ouderen biedt administratie thuis, maaltijdservice, klusdienst, hulp bij dementerenden, algemene hulpdienst, vervoer en BoodschappenPlusBus. De hulp is beschikbaar voor 55-plussers in Vleuten, De Meern en de wijken Veldhuizen, Balijs en Vleuterweide.

*Meer informatie:* [www.portes.nl](http://www.portes.nl) of  
030 - 677 31 31 (9.00 uur - 11.00 uur)

### **Stichting Present**

Kunt u geen kennissen vragen of mensen inhuren om bijvoorbeeld te schilderen, behangen, de tuin te doen? Stichting Present zet groepen mensen in. U kunt Present niet rechtstreeks bellen, een maatschappelijke organisatie zoals Stichting Stade of Portes schakelt Present in.

### **Infolijn Informele Zorg, Vrijwilligerscentrale Utrecht**

Weet u niet welke organisatie u zou kunnen helpen, dan kunt u bellen met de infolijn Informele Zorg van de Vrijwilligerscentrale Utrecht. De medewerker verwijst u door naar een organisatie die past bij uw vraag. U bereikt de infolijn via 030 - 231 81 00.

## **Djaminah Clarkson:** **„Een andere blik op mantelzorg“**

*Djaminah Clarkson (31) is vrijwilliger bij het project Administratief Huisbezoek van het Rode Kruis Utrecht Midden. Ze helpt een vrouw die voor haar autistische zoon zorgt, met haar persoonlijke administratie.*

„Veel mensen krijgen schulden als ze hun post niet meer openmaken. Zo erg is het in deze situatie niet. De mevrouw doet zelf de administratie rond het persoonsgebonden budget voor haar zoon, ze opereert eigenlijk als de directeur van een bedrijf. Daardoor kwam ze niet meer toe aan haar eigen administratie. Ze maakte de post wel open, maar het lukte niet meer om het elke week bij te houden, zodat ze uiteindelijk een jaar achterstallige post had verzameld.

We hebben het samen geordend, zodat ze het nu weer zelf kan bijhouden. Doordat ik elke twee weken kom, heeft ze een stok achter de deur om het niet opnieuw te laten liggen. Ook hebben we samen gekeken naar haar uitgaven, omdat ze merkte dat ze telkens iets van de spaarrekening moest bijstorten. We hebben nu een budget opgesteld, zodat ze niet meer structureel iets te veel geld uitgeeft. Het Rode Kruis biedt vrijwilligers diverse trainingen aan, waarvan je zelf kunt bepalen of je eraan mee wilt doen. Zo heb ik tijdens de cursus Coachend Budgetbegeleiden van het Nibud geleerd hoe ik kan omgaan met de cliënt. Het is belangrijk om mensen niet te veroordelen. Verder tekenen we van tevoren een overeen-

komst, waarin staat dat we niet zomaar papieren mee naar huis nemen, netjes omgaan met de privacy van de cliënt, we een geheimhoudingsplicht hebben. Ik heb nog niet gemerkt dat mensen er problemen mee hebben dat een vrijwilliger hun persoonlijke gegevens ziet.

Dit vrijwilligerswerk heeft mijn blik op mantelzorg wel veranderd. Ik heb respect voor al het werk dat mijn cliënt doet, die zorg regelen is echt als het runnen van een bedrijf. Mijn nichtje is gehandicapt en gaat naar de Mytyschool, dus mijn tante is ook mantelzorger. Maar ik had er nooit bij stilgestaan hoeveel een mantelzorger moet regelen en wat er allemaal bij komt kijken. Ik wist niet dat mantelzorg zo zwaar was.”

*Djaminah Clarkson*



***In een onopvallend kantoorgebouw tussen de woonhuizen, geveltuinjes en bakfietsen in de Utrechtse wijk Wittevrouwen huist Steunpunt GGZ. Een simpel kantoor met dossiermappen, veel informatiefolders en kamerplanten. „Het is laagdrempelig, niet zo officieel. Schuif aan, praat mee. Hier vind je erkenning en herkenning.“***



## Hulp door iemand die weet wat je meemaakt

De beroepskrachten en vrijwilligers bij Steunpunt GGZ hebben zelf of in hun omgeving te maken gehad met de geestelijke gezondheidszorg. Ze bieden praktische en juridische hulp aan mensen met psychosociale, psychische of psychiatrische problemen. Ook geven ervaringsdeskundigen van Steunpunt GGZ training aan hulpverleners, vrijwilligersorganisaties en op scholen en ondersteunt Steunpunt GGZ activiteiten die mensen helpen zich staande te houden in de maatschappij.

Hoe ga ik om met instanties? Hoe kan ik een indicatie aanvragen? Waar kan ik terecht als ik schulden heb? Dat soort vragen krijgt Steunpunt GGZ veel. „Vaak komt de cliënt niet alleen, maar komt de mantelzorger mee. Die mantelzorger heeft soms meer vragen dan de cliënt zelf,“ ervaart Anneke Scholten, consulent pgb en sociaal-juridische dienstverlening bij Steunpunt GGZ. „Dan vraag ik altijd ook hoe het met de mantelzorger gaat. Want als de mantelzor-

ger het niet meer kan volhouden, dan gaat de cliënt ook onderuit.“ Uit onderzoeken blijkt vaak dat mantelzorgers in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) extra zwaar belast zijn, terwijl hun inzet extra belangrijk is voor de toestand van de patiënt. Anneke Scholten: „Psychisch welbevinden floreert bij een gezellige sfeer, bij niet in de steek gelaten worden. Aan mensen met psychische aandoeningen zie je niet altijd wat die ziekte inhoudt. Borderline, wat is dat? Dat moeten ze altijd uitleggen. Daardoor zoeken mensen het contact alleen in kleine kring. In allochtone gemeenschappen heerst bovendien een sterk taboe op psychische aandoeningen. Dat zie je ook aan de pgb-aanvragen: mensen regelen de zorg liever binnen de familie.“

In de contacten met cliënten en mantelzorgers proberen de consulenten de mantelzorgers zo goed mogelijk te ondersteunen, door bijvoorbeeld extra hulp of voorzie-

ningen te regelen. Ook verwijzen ze door naar Steunpunt Mantelzorg Utrecht. „Deze groep mantelzorgers trekt niet zo gauw aan de bel,“ ervaart Anneke Scholten. „Ze krijgen bovendien niet automatisch allerlei informatie over psychische ziektebeelden en de manier waarop je daarmee kunt omgaan. Mantelzorgers komen vaak mee naar ons, ze gaan dus ook mee naar andere hulpverleners. Eigenlijk zouden die ook vaker moeten vragen naar het welbevinden van de mantelzorger. Gewoon wat belangstelling, wat waardering doet al een hele hoop. Een dankjewel aan deze mensen is wel op zijn plaats.“

### **Steunpunt GGZ Utrecht**

Mgr. Van de Weteringstraat 132A  
3581 EN Utrecht  
030 - 233 38 84  
steunpunt@ggzutrecht.nl  
www.ggzutrecht.nl

**Heeft u ook een pasje voor de regiotaxi, dat ongebruikt in de keukenlade ligt? Of een scootmobiel die staat te verstoffen in de berging? In een zoektocht naar mogelijke bezuinigen probeert de gemeente Utrecht eerst geld te besparen op voorzieningen die achteraf gezien misschien niet per se nodig waren. Ook snoeit de gemeente enigszins in vergoedingen.**



## **Zelf meebetalen aan scootmobiel of verhuizing**

‘Niet het claimen van voorzieningen staat meer voorop, maar het samen zoeken naar oplossingen’, zo schrijft de gemeente in haar persbericht. „De gemeente wil dat de mensen gaan nadenken over de beste oplossing en niet zomaar iets aanvragen omdat ze er recht op hebben,“ zo legde V-team voorlichter Hans Schut het begin juni uit aan een groep Utrechtse mantelzorgers. Per 1 juni 2011 is daarom het een en ander veranderd in de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Hieronder een overzicht in vragen en antwoorden.

### **Wat voor voorzieningen vallen onder de WMO?**

Via de WMO kunt u voorzienin-

gen aanvragen op het gebied van vervoer, hulp bij het huishouden, rolstoelen en woonvoorzieningen. Het doel is dat mensen kunnen meedoen met de samenleving, ook als ze een beperking hebben. Eigenlijk zijn die voorzieningen dus bedoeld om de beperking te compenseren.

### **Wat gaat er veranderen in de voorzieningen voor vervoer?**

Vraagt u na 1 juni 2011 een pasje voor de Regiotaxi aan, dan betaalt u 50 cent per zone in plaats van 30 cent per zone. Ook wordt gekeken naar uw inkomen: is dat hoger dan anderhalf keer bijstand, dan komt u niet in aanmerking voor de Regiotaxi. De Regiotaxi is bedoeld voor

sociaal vervoer, dus voor afspraken waarbij het niet uitmaakt of u een half uurtje eerder of later aankomt.

### **Kan ik nog steeds een scootmobiel krijgen?**

U kunt een scootmobiel krijgen als daarvoor een medische noodzaak is en ook duidelijk is dat u er veilig mee kunt rijden. Afhankelijk van uw inkomen, betaalt u sinds 1 juni een eigen bijdrage voor de scootmobiel. Ook krijgen nieuwe aanvragers de oplaadkosten (€50 per maand) niet meer vergoed en moet u zelf voor een stallingsmogelijkheid zorgen. Door die drempel op te werpen, hoopt de gemeente dat de scootmobielen beter worden gebruikt.

## Voorzieningen voor 15.000 mensen

In de gemeente Utrecht maken op dit moment ongeveer 15.000 burgers gebruik van één of meer individuele Wmo voorzieningen. 3% van hen is jonger dan 25 jaar, 6% is tussen de 25 en 45 jaar, 28% is tussen de 45 en 70 jaar en 63% is ouder dan 70 jaar. 40% van de 70+ groep ouder is dan 80 jaar.

De gemeente Utrecht groeit in absolute aantallen (in 2018 naar 350.000 inwoners) maar het percentage ouderen blijft naar verwachting gelijk. Op dit moment is 10% van de Utrechters (30.000 personen) 65 jaar en ouder en dat blijft zo naar verwachting de komende jaren. In de stad Utrecht is daarom geen sprake van vergrijzing.

### **En een rolstoel?**

De rolstoel (elektrisch of handbewogen) kunt u nog steeds in bruikleen krijgen, of aanschaffen met een PGB. U betaalt geen eigen bijdrage, met uitzondering van sportrolstoelen.

### **Wat wijzigt er in de vergoeding voor hulp bij het huishouden?**

Als u niet meer zelf de ramen kunt lappen, strijken, stofzuigen en uw partner of huisgenoot ook niet, dan kunt u hulp bij het huishouden aanvragen. Dat kan in twee vormen: in natura (u kiest dan uit een beperkt aantal thuiszorgorganisaties) of via een Persoonsgebonden Budget. Dat is geld waarmee u iemand kunt inhuren, u bent dan werkgever. U kreeg voorheen 18 euro per uur om iemand in te huren, dat bedrag is teruggebracht tot 15 euro per uur. Een PGB betekent ook een hoop administratieve rompslomp. U kunt de Sociale Verzekeringsbank (SVB) vragen om de administratie voor u te verzorgen.

Ook voor 1 juni betaalde u al een eigen bijdrage voor Hulp bij het huishouden. Die bijdrage kunt u onder voorwaarden terugvragen: u moet dan een U-pas hebben (gemeentelijke kortingspas voor minima) en via de gemeente een Agis Optimaalverzekering hebben afgesloten. Bij het WMO-loket kunt u hulp krijgen bij het terugvragen van de eigen bijdrage.

### **Hoe kom ik aan een douchestoel, een toiletverhoger of handgrepen voor in de badkamer?**

Dit soort artikelen zijn ook verkrijgbaar bij bouwmarkten zoals Praxis, Gamma en Karwei. Daarom

verstrekt de gemeente Utrecht die niet meer sinds 1 juni. Heeft u hulp nodig bij de montage van deze hulpmiddelen, dan kunt u een beroep doen op de Algemene Hulpdienst van Stichting Stade, telefoon 030-2361743, website [www.stichtingstade.nl](http://www.stichtingstade.nl). De hulpdienst is gratis voor iedereen in Utrecht die onvoldoende kennis heeft om dit te vragen en geen geld om mensen in te huren.

Voor grotere aanpassingen, zoals een traplift, kunt u nog wel bij de gemeente terecht. Sinds 1 juni betaalt u een eigen bijdrage voor deze aanpassingen.

### **Ik wil kleiner en gelijkvloers gaan wonen. Kan ik een verhuiskostenvergoeding krijgen?**

Dat hangt af van uw financiële situatie. Ook wordt gekeken of het een voorziene verhuizing is: misschien had u gezien uw leeftijd wel kunnen weten dat het tijd werd voor een kleinere woning en dus voor de verhuizing kunnen sparen.

### **Hoe vraag ik voorzieningen aan?**

Met behulp van een formulier

vraagt u om een afspraak met een medewerker van het WMO-loket van de gemeente Utrecht. U vindt dat aanvraagformulier op [www.utrecht.nl/wmo](http://www.utrecht.nl/wmo), of u vraagt een papieren formulier aan via [wmo@utrecht.nl](mailto:wmo@utrecht.nl) of 030 - 286 95 00. De WMO-medewerker neemt dan zo snel mogelijk contact met u op. Ook kunt u naar een WMO-loket in een buurthuis in uw eigen wijk. Een lijst met inloopsprekuren vindt u ook op [www.utrecht.nl/wmo](http://www.utrecht.nl/wmo).

# Agenda



## **Alzheimer Café in Utrecht**

Het Alzheimer Café is een laagdrempelige ontmoetingsplaats voor mensen met (beginnende) dementie, hun mantelzorgers en andere belangstellenden. Het Alzheimer Café in de stad Utrecht wordt elke eerste woensdag van de maand gehouden in Theehuis Voorhoeve, Van Heuven Goedhartlaan 3 in Utrecht. (17.30 uur broodmaaltijd, 18.00 – 20.00 uur programma).

*Meer informatie:* Hans van Viegen, 030-295369). De bijeenkomsten dit najaar zijn op 7 september (verschijningsvormen van dementie), 5 oktober (informatiemarkt), 2 november (vormen van bewegen en dementie) en 7 december (samen zin (her)vinden in een leven met dementie).

## **Alzheimer Café Vleuten-De Meern**

Het Alzheimer Café Vleuten-De Meern wordt maandelijks op maandag gehouden, in sociaal-cultureel centrum De Schakel, Schoolstraat 9-11 in Vleuten. U kunt binnenlopen vanaf 19.00 uur, het programma duurt van 19.30 uur tot 21.00 uur. Na afloop kunt u nog een halfuurtje napraten. Vooraf aanmelden is niet nodig. Data en thema's voor de komende maanden: 12 september: wat kan de huisarts voor u betekenen? 10 oktober: geheugenproblemen of dementie. 7 november: dementie, hoe ga je hiermee om? 19 december: samen reageren op veranderingen.

## **Rouwcafé TRÖST**

Iedere laatste zondag van de oneven maand is rouwcafé TRÖST geopend voor mensen die iemand aan de dood

verloren hebben. Het café wordt gerund door ervaringsdeskundigen en lotgenoten. U hoeft zich niet van tevoren op te geven. Wel moet er u om 15.00 uur zijn. De bijeenkomsten vinden plaats op, 25 september, 27 november 2011. (Op 27 november in combinatie met rouwritueel Ritme van de Rouw).

Rouwcafé TRÖST wordt gehouden in de foyer op de 1e etage van Bartholomeus Gasthuis, Lange Smeestraat 40, Utrecht. Meer informatie: 030 238 00 38 (alting & partners).

## **Bijeenkomsten voor Marokkaanse vrouwen**

Steunpunt Mantelzorg Utrecht houdt dit jaar een serie bijeenkomsten voor Marokkaanse mantelzorgers die nog niet zo goed Nederlands spreken. Tijdens de bijeenkomsten kunnen mantelzorgers ervaringen uitwisselen en geeft een gastspreker informatie over regels en voorzieningen. De volgende bijeenkomsten vinden plaats op donderdagochtend 22 september en 17 november (voor vrouwen uit Kanaleneiland). Voor vrouwen uit Overvecht zijn er bijeenkomsten op maandagmiddag 3 oktober en 12 december.

Voor de bijeenkomsten in Kanaleneiland werkt Steunpunt Mantelzorg Utrecht samen met de Marokkaanse vrouwenvereniging Al-Amal. De bijeenkomsten in Overvecht zijn het resultaat van een samenwerking tussen Steunpunt Mantelzorg Utrecht, Al-Amal en Cumulus Welzijn. Meer informatie en aanmelden: Habiba Chrifi, Steunpunt Mantelzorg Utrecht, mantelzorg@stichtingstade.nl, telefoon: 030-2361740.

## **Op kracht komen**

Als je altijd voor een ander zorgt, is het belangrijk om zelf van tijd tot tijd weer op krachten te komen. Dat kan door een weekendje weg te gaan. Op Kracht organiseert allerlei soorten respitweekenden voor mantelzorgers. Voorheen gebeurde dat onder de verantwoordelijkheid van Mezzo, tegenwoordig is Op Kracht een zelfstandige stichting. Het aanbod is te vinden op de website [www.opkracht.nl](http://www.opkracht.nl). Door het wegvallen van subsidies is de prijs van deze weekenden wel flink gestegen ten opzichte van de eerdere Zorg voor jezelf Dagen.

## **Cursussen bij MEE**

MEE, organisatie voor mensen met een beperking, biedt diverse cursussen aan voor mantelzorgers en andere betrokkenen. Dit najaar kunt u onder meer naar de bijeenkomsten 'Autisme en partners', 'Autisme in de puberteit'. Verder is er een speciale cursus voor Turkse vrouwen die voor een zieke naaste zorgen. Jongeren van 12 tot 15 jaar kunnen in Utrecht naar de cursus 'Wij zijn er ook nog!', voor broers en zussen van jongeren met een beperking.

Meer informatie: 0900 - 633 63 63 of [www.mee-ugv.nl](http://www.mee-ugv.nl)

## **Kijk straks op onze nieuwe website**

Steunpunt Mantelzorg Utrecht werkt aan een nieuwe website. Een belangrijk onderdeel van die nieuwe website wordt een agendaoverzicht met allerlei activiteiten voor mantelzorgers in Utrecht. Daar kunnen we veel uitgebreider en actueler zijn dan in dit agendaoverzicht in MantelMaggezien, dat twee keer per jaar verschijnt.

## **Aanmeldbon Dag van de Mantelzorg**

- Ja, ik kom naar de Dag van de Mantelzorg, op zondagmiddag 6 november 2011!
- Ik wil graag gebruikmaken van het georganiseerde vervoer (kosten: € 3,50 voor een retour).
- Ik wil graag gebruikmaken van de opvang voor verzorgden.
- Ik wil graag gebruikmaken van de opvang voor kinderen.

Tijdens de middag kunt u kiezen aan welke workshops en andere activiteiten u wilt deelnemen.

### ***Uw gegevens:***

De heer / mevrouw: (omcirkelen wat van toepassing is)

Voornaam, achternaam:

Straat, huisnr:

Postcode, plaats:

Telefoon:

E-mail:

***Stuur deze bon voor 1 november 2011 in een envelop met postzegel naar:  
Steunpunt Mantelzorg Utrecht, Kromme Nieuwegracht 50, 3512 HK Utrecht.***

## **Aanmeldbon Mantelzorgpresentje**

***Elk jaar biedt Steunpunt Mantelzorg Utrecht mantelzorgers uit Utrecht een presentje aan. Staat u al in ons bestand, dan krijgt u het automatisch thuisgestuurd. Kent u een mantelzorger uit Utrecht die wel een opkikkertje kan gebruiken? Vertel hem/haar over de Dag van de Mantelzorg en/of meld hem of haar aan voor het presentje:***

***Deze mantelzorger verras ik graag met een presentje:***

Voornaam, achternaam:

Straat, huisnr:

Postcode, plaats:

Deze mantelzorger zorgt voor (bijv. ouder, kind, partner):

De verzorgde heeft de volgende aandoening:

***Stuur deze bon voor 1 november 2011 in een envelop met postzegel naar:  
Steunpunt Mantelzorg Utrecht, Kromme Nieuwegracht 50, 3512 HK Utrecht.***

# Stichting Stade Informele Zorg is er voor u

De afdeling Informele Zorg van Stichting Stade biedt hulp en ondersteuning aan ouderen, chronisch zieken, gehandicapten en hun mantelzorgers. Heeft u hulp nodig of wilt u vrijwilligerswerk doen, dan kunt u terecht bij de projecten van Informele Zorg.

## **Steunpunt Mantelzorg Utrecht (030- 236 17 40)**

Iedereen die langdurig en intensief voor een partner, ouder, kind, vriend of buur zorgt, is mantelzorger. Steunpunt Mantelzorg Utrecht helpt mantelzorgers met informatie en advies, hulp bij regeltaken, vervangende zorg en ondersteunende gesprekken.

## **Algemene Hulpdienst Utrecht (030- 236 17 43)**

Vrijwilligers van de Algemene Hulpdienst verrichten hand- en spandiensten voor Utrechters die dat zelf niet meer kunnen en daar evenmin iemand voor kunnen inhuren. Denk aan boodschappen doen, begeleiding naar het ziekenhuis of tuinonderhoud.

## **Bezoekdienst Dementerende of Langdurig Zieke Ouderen (030- 236 17 42)**

Vrijwilligers van de Bezoekdienst bezoeken dementerende en langdurig zieke ouderen in de stad Utrecht. Vaak nemen zij mantelzorgers even de zorg uit handen.

## **BoodschappenPlusBus (030- 236 17 93)**

Voor iedereen die door ouderdom of een andere (lichamelijke) beperking niet zelfstandig boodschappen kan doen. De BoodschappenPlusBus biedt u vervoer en begeleiding bij naar winkelcentrum of bestemming voor een dagje uit.

## **Buddyzorg Midden Nederland (030- 236 17 39)**

Buddy's van Buddyzorg Midden Nederland bieden emotionele steun en praktische begeleiding aan mensen met een ernstige of levensbedreigende ziekte.

## **Rechtstreeks (030- 236 17 41)**

Rechtstreeks bemiddelt tussen Utrechtse 50-plussers die samen activiteiten ondernemen om zo hun sociale netwerk te versterken. Ook gaat Rechtstreeks op activerend huisbezoek en er zijn activiteiten voor roze ouderen.

## **Stade Maaltijdservice (030- 230 48 19)**

De chauffeurs van Stade Maaltijdservice brengen drie keer per week koelverse maaltijden bij mensen die door ziekte of handicap zelf niet kunnen koken. Verder biedt Stichting Stade begeleiding door vrijwilligers bij het opwarmen of nuttigen van de maaltijd (ook als u geen Stademaaltijden gebruikt).

## **Taalcoach Utrecht (030-2361917)**

Een taalcoach is een vrijwilliger die iemand die op taal zit, helpt de Nederlandse taal te leren. Gedurende een halfjaar spreken beiden wekelijks af om gezellige dingen te ondernemen en de taal te oefenen.



Stichting Stade biedt hulp en ondersteuning aan jongeren, volwassenen en ouderen in de stad en de provincie Utrecht. Wilt u meer weten over onze projecten? Kijk dan op onze website: [www.stichtingstade.nl](http://www.stichtingstade.nl)