

## Nieuwsbrief november 2022



### Inleiding

In deze nieuwsbrief een terugblik op de Dag van de Mantelzorg en informatie over zorgverzekeringen en andere vergoedingen, en de activiteiten in december.

Heeft u hulp nodig bij het vinden van meer informatie? Bel of mail naar 0317 418 818 / [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)

**Het Mantelzorgsteunpunt is gesloten van maandag 26 december t/m vrijdag 30 december**

### Terugblik Dag van de mantelzorg 10 november

**“Held! Dat mag best eens gezegd worden.” Dat was het motto van de landelijke Dag van de Mantelzorg.**

Ieder jaar worden op 10 november de mantelzorgers in heel Nederland in het zonnetje gezet. Dit jaar hebben 50 Wageningse helden/mantelzorgers uit Wageningen genoten van een lekker ouderwetsch stamppottenbuffet, perfect verzorgd door partycentrum De Patio. Andere helden kozen voor een cadeaukaart of een Dagboek van de mantelzorg. Op deze manier zijn de mantelzorgers namens de gemeente Wageningen bedankt voor hun inzet.

Tijdens het diner konden ze een goed geprek hebben met mensen die hun verhaal herkennen en ook blij waren dat ze even hun zorg(en) konden vergeten nu er eens voor hén gezorgd werd en zij even vrijaf hadden. En de sfeer kwam er écht goed in toen het Rad van Avontuur ging draaien en er aardige prijzen werden uitgedeeld aan de lucky numbers. Die prijzen hadden we te danken aan de mensen van Wageningse Uitdaging en lokale winkeliers. Iedereen was het erover eens: voor herhaling vatbaar! Zo hebben 175 Wageningse mantelzorgers genoten van iets dat speciaal voor henzelf was en konden ze de zorg even uit hun hoofd zetten.

**En dat is belangrijk want mantelzorgen** legt ongemerkt steeds meer beslag, en dan is er een reëel risico dat je onvoldoende aandacht hebt voor je eigen ontspanning en behoeften. En dat is des te belangrijker omdat je dat nodig hebt om het vol te kunnen houden.

Voor een luisterend oor of meer informatie over de manieren waarop je als mantelzorger het evenwicht kunt houden tussen je zorgtaken en je eigen behoeften, kun je bellen of mailen met het Mantelzorgsteunpunt van Solidez.



## Wilsverklaring

**Een wilsverklaring is een document waarin je jouw wensen voor verzorging en behandeling vastlegt.**

Mijn wilsverklaring maakt voor iedereen duidelijk wat jouw wensen zijn.

Hiermee hou je regie over je leven als je wilsonbekwaam bent. En zorg je voor duidelijkheid richting je naasten en arts over wat je wel en niet wil.

Een wilsverklaring is een document waarin je jouw wensen voor verzorging en behandeling vastlegt.

Mijn behandel- en zorgwensen online, veilig en rechtsgeldig vastgelegd. Inclusief een persoonlijke video. Naasten en artsen hebben daarmee 24/7 online toegang tot de Digitale Wilsverklaring.

Meer informatie over wilsonbekwaamheid, wilsverklaring en de digitale wilsverklaring kun je vinden op: <https://www.voor-morgen.nl/>

## Zorgverzekeringen in 2023

Alle premies voor 2023 zijn bekend. Het verschil tussen de goedkoopste en duurste zorgverzekering is ruim 400 euro. Als je collectief verzekerd bent zijn de verschillen nog groter, aangezien de korting hierop vervalt. Daarom loont het zeker om je huidige zorgverzekering te vergelijken met het overige

aanbod. Bijvoorbeeld via de website van de Consumentenbond:

<https://www.consumentenbond.nl/zorgverzekering>

De zorgverzekering bestaat uit een verplichte basisverzekering en een vrijwillige aanvullende verzekering. De basisverzekering vergoedt verpleging en verzorging aan huis. Hiervoor geldt geen eigen risico of eigen bijdrage. Ook bieden zorgverzekeraars vaak in een aanvullende verzekering speciale vergoedingen ter ondersteuning aan mantelzorgers, denk daarbij aan een mantelzorgmakelaar, vervangende mantelzorg via stichting Handen-In-Huis en mantelzorgcursussen. Lees meer op: <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/geldzaken/mantelzorgvergoedingen-door-zorgverzekeraars/> of zie de bijlage bij deze nieuwsbrief.

## Heeft u recht op zorgtoeslag?

Zorgtoeslag is een bijdrage van de Belastingdienst om uw zorgpremie te betalen. Heeft u recht op zorgtoeslag en hoeveel? Dat hangt af van uw inkomen, leeftijd en of u een partner heeft. Op de website van de [Belastingdienst](#) kun je een proefberekening maken en de toeslag aanvragen.



Belastingdienst

## Diverse vergoedingen voor mantelzorgers



Mantelzorgelijk, een platform op internet voor en door mantelzorgers, heeft diverse soorten vergoedingen voor mantelzorgers op een rij gezet.

<https://mantelzorgelijk.nl/geld-en-vergoedingen/vergoedingen-voor-mantelzorgers/>

## Aansprakelijkheidsverzekering voor mantelzorgers

Een wettelijke verplichte aansprakelijkheidsverzekering (WA) geeft meestal ook dekking voor schade die jij veroorzaakt als mantelzorger. De meeste gemeenten hebben een collectieve aansprakelijkheidsverzekering voor mantelzorgers en vrijwilligers.

Deze verzekering keert uit wat je eigen verzekering niet vergoedt. Vaak dekt deze verzekering ook schade als gevolg van ongevallen en persoonlijke eigendommen.

Als inwoner van Wageningen kun je gebruik maken van de [VNG-vrijwilligersverzekering](#) via de gemeente.

## Leestip

Fijn dat je er bent: handboek voor de moderne mantelzorgers – Tijn Elferink  
Een leidraad voor iedereen die mantelzorgers is of wordt.

Met praktische informatie, handige tips en persoonlijke verhalen om jou als (toekomstige) mantelzorgers te helpen en te inspireren.

[Fijn dat je er bent, Tijn Elferink | 9789400512603 | Boeken | bol.com](#)



## Nieuwe informatie over PGB door Mantelzorg NL

Het Persoonsgebonden Budget (PGB) is een veel besproken onderwerp onder mantelzorgers. Een persoonsgebonden budget (pgb) is een geldbedrag waarmee mensen die zorg nodig hebben zelf zorg kunnen inkopen. Dit kunnen professionele zorgverleners zijn, maar ook bekenden zoals een partner, familielid, vrienden of mensen uit de buurt. MantelzorgNL informeert mantelzorgers uitgebreid over het PGB op de vernieuwde pagina op de website.

<https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/persoonsgebonden-budget/>

## Activiteiten Solidez Mantelzorg december 2022 en vooraankondiging januari

## Mantelzorgcafé: Check-in bij jezelf

### Woensdag 7 december

Onze dagen zitten volgepropt en het is een grote uitdaging om voorbij de oppervlakte van ons bestaan te kijken. Toch verlangen we er juist naar om te groeien in bewustzijn. Wil jij ook beter leren om je behoeften aan te voelen en deze ook te vervullen? En leren op een mindful wijze naar je dag te kijken, om vervolgens de rest van je dag gevoelsmatig beter met zelfcompassie, rust en bewustzijn aan te pakken? Dan is dit mantelzorgcafé iets voor jou!

Tijdens dit mantelzorgcafé gaan we aan de slag met 'Check-in Cards'. 'Check-in Cards' leert je om dagelijks te werken met dat wat zich aandient in jouw leven. De kaarten helpen op praktische en rustgevende wijze om te leren beter voor jezelf te zorgen. De vragen die erop staan zijn doeltreffend raak. Je kunt jezelf er dagelijks op elk moment van de dag mee coachen.

### Werkwijze

Check-in Cards reikt je de handvatten aan om het echte gesprek met jezelf te voeren. Door jezelf de juiste vragen te stellen, word je uitgenodigd om naar jezelf te luisteren en wordt je bewuster van je eigen behoeften. Deze kaarten zijn een praktische manier om dagelijks afgestemd in het leven te (blijven) staan. Het is een tool om een dieper bewustzijn te ontwikkelen. Aan de hand van de kaart wordt je meegenomen in een proces van loslaten wat je niet meer dient en verwelkomen wat je wel wilt. Je hebt er buiten de kaarten niemand anders voor nodig.

Er zijn 45 check-in kaarten die je kunnen inspireren, elk met een unieke flow, om naar jezelf te luisteren en je innerlijke wijsheid aan te spreken. Tijdens deze bijeenkomst zullen we met een aantal van deze kaarten werken.

"Werken met Check-in Cards is een continu proces van 'wakker' worden, herinneren en afstemmen."



Je leert heel concreet hoe je in elke situatie:

- 1: Je eigen wijsheid aan kunt spreken
- 2: Jezelf naar het midden, terug in afstemming kunt brengen
- 3: De verbinding met jezelf versterkt

**Tijd:** 10.00-12.00 uur

**Kosten:** Deelname is €7,50 (voor koffie/thee en materialen)

**Locatie:** 't Palet, Rooseveltweg 408a, 6707 GX, Wageningen.

We maken gebruik van de vergaderruimte op de 2e etage.

**Deelnemers:** max. 8 deelnemers

Aanmelden vóór donderdag 1 december 0317-46 88 18 / [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl).

Webinar mantelzorg en zorgverzekering

Maandag 12 december

## WEBINAR

# Mantelzorg en zorgverzekering

12 DECEMBER 2022

16 - 17 UUR

Wil jij alles weten  
over dit onderwerp?  
Meld je dan nu aan!



**solidez**  
MANTELZORG

Voor mantelzorgers die wel wat hulp kunnen gebruiken bij de keuze van hun aanvullende zorgverzekering organiseren wij het Webinar mantelzorg en zorgverzekering

**Door:** MantelzorgNL en Solidez Mantelzorg

**Datum:** maandag 12 december 2022

**Tijd:** 16:00 uur - 17:00 uur

**Kosten:** deelname is gratis

**Deelnemers:** Max. 20 mantelzorgers

**Locatie:** Online (voorafgaand aan het Webinar ontvang je een link voor deelname)

Aanmelden vóór maandag 5 december bij [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl) of 0317-468818

## Voor aankondiging 2023

### Workshop: Aandacht voor emoties en gevoelens bij mantelzorg

Door de zorgtaken verandert de relatie met degene waar je voor zorgt. Vroeger was je een partner, een ouder of een kind. Nu voel je je misschien meer een verpleegster of een begeleider. Jullie gelijkwaardigheid verdwijnt. Geven en nemen is niet meer in balans. Misschien voel je boosheid, machteloosheid, schuldgevoel, eenzaamheid of andere lastig te verdragen emoties. Je concentratie kan verminderen of je voelt je moe en zelfs echte fysieke pijn of klachten kunnen het gevolg zijn.

Veel mantelzorgers proberen gevoelens zoals verdriet, gemis, eenzaamheid en machteloosheid te verdringen door zich op de zorgtaken te storten. Dat verdringen heeft echter een negatief effectief op de kwaliteit van je leven. Het maakt de toch al zo zware verzorgingstaken nog zwaarder. En het gaat ten koste van je eigen gezondheid. Als je blijft proberen om het 'vol te houden' en om geen lastige gevoelens te ervaren, dan verlies je de verbinding met jezelf. Maar ook met degene die je verzorgt en met de anderen die daaromheen staan.

Daarom is het belangrijk om je emoties en gevoelens de ruimte te geven en erover te delen met anderen. Zo blijf je met jezelf en met degene voor wie je zorgt en de anderen in verbinding. Praten geeft erkenning, steun en begrip. Praten over wat er gebeurt in jullie leven, over je twijfels en je vragen, over wat je denkt en wat je voelt.

#### **Aandacht voor emoties en gevoelens bij mantelzorg**

Deze workshop gaat over wat het voor jou betekent om voor een dierbare te zorgen waarbij er geen zicht op herstel is.

Je leert:

- zinnig omgaan met je gevoelens van bijvoorbeeld schuld, verdriet, gemis, rouw en onmacht
- in verbinding te blijven met jezelf, degene voor wie je zorgt en de anderen daaromheen, zonder je te verliezen in de zorgtaken.

**Datum:** Donderdag 26 januari 2023

**Tijd:** 14.00-16.30 uur

**Begeleider:** Richard Koekoek (zie profiel). Madelon Siep van Solidez Mantelzorg is aanwezig

**Kosten:** Deelname is gratis

**Locatie:** Stadsatelier Ons Huis, Harnjesweg 84, 6706 AV Wageningen.

We maken gebruik van de vergaderruimte op de 1<sup>e</sup> etage. Er is een lift aanwezig. Je wordt ontvangen bij de deur door Madelon.

#### **Aanmelden**

Wees er snel bij want er is maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar! Meld je aan door te bellen of te mailen naar Mantelzorg Wageningen 0317-46 88 18 of [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl).

**Opgave voor donderdag 19 januari 2023**

## Profiel



Richard Koekoek (1960) is 20 jaar werkzaam als senior coach en trainer. In 2013 moesten Richard en zijn zus plotseling de mantelzorg voor hun moeder doen. Hij heeft veel nagedacht over de vraag waarom het plotseling 'moeten' zorgen voor zijn moeder hem toch zo overviel. Wordt het sommige mantelzorgers niet teveel? Komen ze nog voldoende aan hun eigen wensen en verlangens toe?

Dat heeft hem geïnspireerd om een nieuwe kijk op het thema mantelzorg te ontwikkelen. Hij wil graag bijdragen aan mensen die zich zwaar belast voelen door hun zorgtaken. Door ze vaardigheden te leren waarmee hun veerkracht en draagkracht versterkt. Het resultaat van zijn aanpak is gedragsverandering. Hij gelooft dat het helpt om zicht te

krijgen op wat echt belangrijk en betekenisvol voor je is (je waarden). Dan kun je jezelf beter leiden, inspireren, en motiveren om gerichte acties te ondernemen die je leven verrijken.

Richard geeft trainingen en workshops aan mantelzorgers en zorgprofessionals die mantelzorgers ondersteunen.

**COACH**  
**FRIEND**