

Persbericht

Zeist, 8 november 2021

Mantelzorgers vinden onderlinge steun bij nieuwe community

Woensdag 10 november: Dag van de Mantelzorg

Uit onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau blijkt dat 1/3 van de mantelzorgers behoefte heeft aan een beetje begrip en waardering. Dat kan zijn van de omgeving, een zorgprofessional, de gemeente of de zorgvrager zelf. Maar ook mantelzorgers onderling kunnen elkaar steunen. Woensdag is het de Dag van de Mantelzorg en komt MantelzorgNL met de nieuwe online community voor mantelzorgers: 'Deel je zorg'.

Je zou bijna vergeten maar 40% van de mantelzorgers in Nederland zorgen voor een ander, zónder dat er professionele zorg is betrokken. Zij doen wat nodig is op basis van intuïtie, maar hebben ook weleens de behoefte om te sparren, stoom af te blazen of nieuwe ideeën op te doen. Ginette Klein, medewerker Mantelzorglijn: 'Wat opvalt is dat mantelzorgers onderling vaak aan één woord genoeg hebben. Zeker als het gaat om mantelzorgers die zorgen voor iemand met dezelfde problematiek. Denk aan ouders met een kind met beperking of mantelzorgers die zorgen voor een naaste met psychische problemen. Soms kan dat echt wat extra's toevoegen, naast hulp van de omgeving die toch wat meer van de problematiek afstaat.'

Zelfhulp

Community manager Laurette Kamminga van MantelzorgNL hoort van mantelzorgers terug dat zij de community zien als een soort 'lichte zelfhulp'. Gericht op helpende gedachten. Kamminga: 'Af en toe klagen mag ook, maar de insteek is dat de community kan voorzien in echt vooruitkomen. Met een gezond recept, mindgym of een positieve kijk op 'nee' zeggen.' Een community moet natuurlijk vooral ontstaan door mantelzorgers onderling maar de landelijke vereniging laat mantelzorgers niet zomaar los. Als mensen bijvoorbeeld niet weten waar ze terecht kunnen of als er meer nodig is dan 'zelfhulp' staan medewerkers van de Mantelzorglijn klaar voor professionele ondersteuning en advies.

Mantelzorgcafé

Gaandeweg zal de community ook steeds verder worden uitgebreid. Bijvoorbeeld met trainingen en activiteiten, zoals het online mantelzorgcafé waar mensen elkaar live kunnen ontmoeten en met elkaar in gesprek kunnen gaan over bepaalde relevante onderwerpen. Op 9 december is er bijvoorbeeld een mantelzorgcafé over levend verlies. De community is te vinden op www.deeljezorg.nl. En is er uiteraard óók voor mantelzorgers die de zorg delen met een professional.

Dag van de Mantelzorg

Voor de 24^{ste} keer is MantelzorgNL de initiatiefnemer van de Dag van de Mantelzorg. Het hele jaar door staat degene die verzorgd wordt in het middelpunt. Op deze ene dag in het jaar is het de beurt aan de mantelzorg, want het zijn allemaal – onzichtbare – helden. Lokaal worden er tal van activiteiten georganiseerd voor mantelzorgers en MantelzorgNL doet weer mee met de campagne "Deel je zorg" uitgevoerd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) www.mantelzorg.nl/deeljezorg

NOOT VOOR DE REDACTIE

Afzender van dit bericht is MantelzorgNL, de Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers.

Voor meer informatie over dit persbericht kunt u contact opnemen met:

MantelzorgNL: Fleur Kusters persvoorlichter, via 06 15 52 54 42 of f.kusters@mantelzorg.nl

MantelzorgNL

MantelzorgNL, de Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers richt zich samen met ruim 400 regionale en lokale aangesloten organisaties op ondersteuning van, voor en met mantelzorgers (www.mantelzorg.nl).

De feiten over mantelzorg

Wat is mantelzorg:

alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving

- 1 op de 3 Nederlanders (16+) gaven in 2020 mantelzorg (circa 5 miljoen mantelzorgers)
- 830.000 mantelzorgers geven zowel langdurig (meer dan 3 maanden) als intensief (meer dan 8 uur per week) hulp
- 9,1% van de mantelzorgers voelt zich zwaar belast (460.000 mantelzorgers)
- Ongeveer 5 op de 6 mantelzorgers geniet van de leuke momenten van het zorgen
- 1 op de 4 werknemers combineert betaald werk met mantelzorg