

Proefsessie mantelzorg

27.03.2025

Karel Hermans – Vlaams Expertisepunt Mantelzorg / VIVEL
Naomi De Bruyne – Steunpunt Mantelzorg



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Agenda

- Wat is mantelzorg?
- Het mantelzorglandschap: de mantelzorgverenigingen en het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg
- Realisaties Vlaams Mantelzorgplan
 - Jonge mantelzorgers
 - Scharniermomenten
 - Psychosociale ondersteuning
 - Werk en mantelzorg
 - Mantelzorgers.be
- Toekomst Vlaams Mantelzorgplan



Wat is mantelzorg?



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

Mantelzorg is...

- Zorgen voor een dierbare vanwege ziekte, handicap, ouderdom, psychische kwetsbaarheid, verslavingsproblematiek...
- Een affectieve band
- Op geregelde basis
- Niet als beroep
- Niet als vrijwilliger





Mythes, dubbelzinnigheden of waarheden?

- Mantelzorg en vrijwilligerswerk: hetzelfde?
- Je rol: ben je mantelzorger? Of ben je ouder/ kind/ partner/ vriend/ buur/...?
- Bestaat er zoiets als dé mantelzorger?



Mantelzorg:
Je doet het met liefde



Toch enkele algemene kenmerken

- Onzichtbaar versus onmisbaar
- Alledaags versus ongewoon
- Tussen plichtsbesef, liefde en loyaliteit



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

Wie is mantelzorger?

1 op 3 Vlamingen boven de 18 jaar

1 op 5 Vlaamse jongeren onder 18 jaar

Per leeftijdsgroep

- 32,9 procent van de 18 tot 25-jarigen
- 37,1 procent van de 26 tot 64-jarigen
- 28,4 procent van de 65+



Tijd als mantelzorger?

- 67% van de mantelzorgers verleent tot 10 uur hulp per week
- 19% tussen de 10 en 20 uur per week
- 11% tussen de 21 en 60 uur per week
- 3% meer dan 60 uur per week





Ondersteuning

Mantelzorger staat er vaak alleen voor:

- Woont samen met zorgvrager:
32 procent krijgt van niemand anders hulp bij de zorg
- Woont niet samen met zorgvrager:
16,3 procent krijgt van niemand anders hulp bij de zorg

Emotionele impact: 8 op 10 haalt voldoening uit mantelzorg, maar 1 op 2 ervaart het tegelijk als emotioneel belastend

88,1 procent krijgt geen financiële ondersteuning



Rosalynn Carter

“Er zijn slechts vier soorten mensen in de wereld:

zij die mantelzorger geweest zijn,

zij die mantelzorger zijn,

zij die mantelzorger zullen worden

en zij die mantelzorg nodig hebben.”



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

Het mantelzorglandschap: de mantelzorgverenigingen en het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

De 6 erkende verenigingen voor mantelzorgers en gebruikers



steunpunt
mantelzorg



 mantelzorg**netwerk**

Wat doen we?

1. Informeren
2. Waarderen en erkennen
3. Sensibiliseren
4. Verbinden
5. Belangenbehartiging



Contact

Samana vzw

Haachtsesteenweg 579 PB 40
1031 Brussel
België
www.samana.be/mantelzorg
mantelzorg@samana.be

Steunpunt Mantelzorg VZW

Sint-Jansstraat 30
1000 Brussel
België
steunpuntmantelzorg.be
info@steunpuntmantelzorg.be

Coponcho

Sint-Jansstraat 32
1000 Brussel
België
www.coponcho.be
info@coponcho.be

Mantelzorgnetwerk vzw

Remylaan 4b
3018 Wijkmaal-Leuven
België
www.mantelzorgnetwerk.com
mantelzorgnetwerk@samenferm.be

OKRA-ZORGRECHT (Okra, trefpunt 55+)

Haachtsesteenweg 579
1030 Schaarbeek
België
www.okra.be
zorgrecht@okra.be

Onbegrensd vzw

Livornostraat 25
1050 Brussel
België
www.lieverthuislm.be
onbegrensd@lm.be

Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg

1. Toegankelijk maken van informatie: www.mantelzorgers.be
2. Knowhow bundelen en kennisopbouw stimuleren
3. Sensibilisering rond mantelzorg
4. Ondersteunen van visievorming
5. Verspreiden van goede praktijken, methodieken en instrumenten rond mantelzorg
6. Stimuleren van uitwisseling¹⁵ van goede praktijken en samenwerking tussen actoren op het terrein van mantelzorg



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg



VIVEL
Vlaams Instituut voor de Eerste Lijn

Verbindt en versterkt
de eerste lijn

Realisaties van het Mantelzorgplan



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

Jonge mantelzorgers

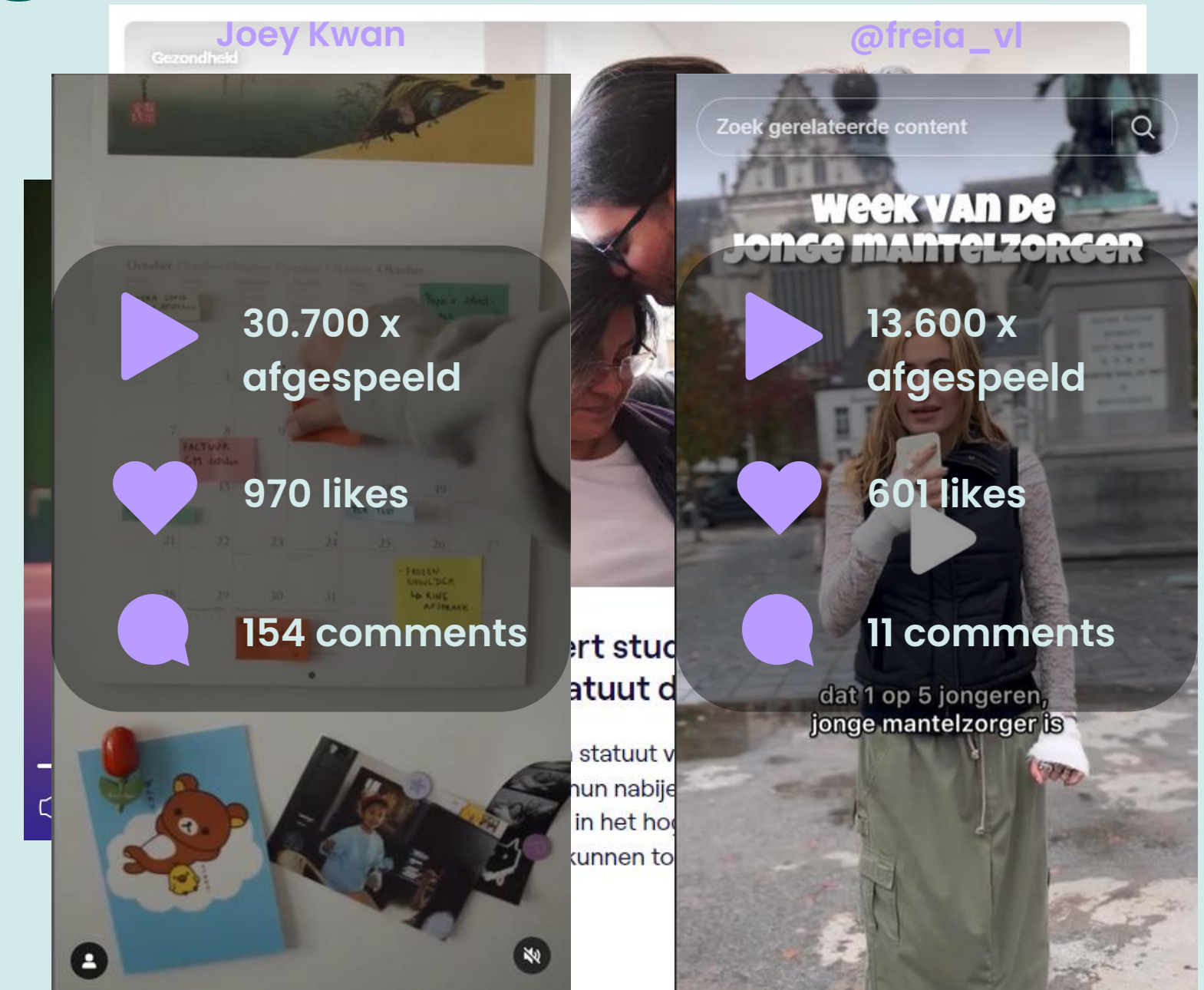


Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

Jonge mantelzorgers

- Mz-Vriendelijke scholen (secundair)
 - **10+** scholen stapten in
 - **170** scholen vroegen info op
 - Digitaal lerend netwerk
- Inspiratiegidsen Hoger Onderwijs
 - **40+** instellingen vroegen de gids aan
- Sensibiliseringscampagnes
 - Eerste Week van de jonge mantelzorger met sociale media en perscampagne
 - **40+** mediaberichten over jonge mantelzorgers in 2024
 - **2 x** advertenties op aanmeldpagina Smartschool (+40K views)
- www.jongemantelzorgers.be



Sensibiliseringsmateriaal secundair onderwijs

In elke klas zit minstens één jonge mantelzorger

Dahadikeffenodig

1 op 5 jongeren tussen 11 en 18 jaar neemt zorgen op voor iemand anders.

Vaak beschouwen ze dit zelf als vanzelfsprekend, maar ze zijn met meer dan je denkt. Dit kan een negatieve invloed hebben op hun mentaal welzijn, maar ook op school.

Jij kan een verschil maken!

Door simpelweg te vragen 'hoe gaat het echt met jou?' kan je al veel betekenen.

Ontdek hier op welke manieren jij jonge mantelzorgers nog kan ondersteunen

www.jongemantelzorgers.be

samana samen met **steunpunt mantelzorg** **Vlaams Expertisepunt Mantelzorg** **Vlaanderen** is er voor en met jou

Tips voor leerkrachten in het secundair onderwijs

Hoe kan jij de jonge mantelzorgers ondersteunen?

Jij kan een verschil maken!

Tip 1 Informeer jezelf en je collega's over wat jonge mantelzorg is. Hiervoor kan je terecht op www.jongemantelzorgers.be.

Tip 2 Sta open voor deze signalen. Heb je al eens overwogen dat volgende signalen kunnen wijzen op een zorgsituatie thuis of in de omgeving?

- Vermoeidheid & slaperigheid
- Vaak te laat komen
- Gepest worden in de klas – of net zelf pestgedrag vertonen
- Niet in orde zijn met huiswerk
- Wijzigingen in schoolresultaten
- Té braaf gedrag, of net heel uitdagend gedrag
- ...

Zie achterzijde voor meer tips

samana samen met

Jonge mantelzorg in cijfers (12-18 jaar)

Wanneer ben je jonge mantelzorger?

Jonge mantelzorgers zijn jongeren tot en met 25 jaar die zorgen voor

- Broer of zus: 37%
- Ouder: 50%
- Grootouder: 6%
- vriend of naaste in hun omgeving: 7%

Neemt deze zorgen op omwille van een verstandelijke & lichamelijke beperking, chronische ziekte, psychische kwetsbaarheid of een verslavingsproblematiek bij de zorgbehoevende

De belangrijkste zorgtaken zijn:

- emotionele ondersteuning
- vervoer
- verzorging
- medicatie
- administratie
- huishouden

weetje Iedere situatie is anders. Toch blijkt uit onderzoek dat de meerderheid van de jonge mantelzorgers meisjes zijn en een B-stroom of BuSO-richting volgen.

Dahadikeffenodig

1 op 5 van de jongeren tussen de 11 en 18 jaar groeit op met een naaste die extra zorgen nodig heeft

5% Daarvan neemt minstens 4u per week zorgen op voor deze naaste

4u

samana samen met



Sensibiliseringsmateriaal hoger onderwijs



Tips voor lesgevers in het hoger onderwijs

Uit onderzoek blijkt dat docenten bereid zijn om jonge en studerende mantelzorgers te ondersteunen, mits er een adequaat beleidskader aanwezig is (Ponteur, 2023). Dit kan verschillende vormen aannemen zoals het bieden van een vertrouwelijk gesprekspartner waar studenten gemakkelijk mee kunnen praten, het fungeren als doorverwijzer naar relevante ondersteuningsdiensten, of een luisterend oor bieden voor hun vragen en zorgen.

Hier zijn enkele tips:

- 01 Informeer je over het thema jonge en studerende mantelzorgers**
 - Weet dat 1 op 3 Vlaamse jongeren tussen 18 en 25 jaar jonge mantelzorger is.
 - Weet wat de impact is van mantelzorg op studeren en andere levensdomeinen.
 - Wees op de hoogte van het ondersteuningsaanbod voor jonge en studerende mantelzorgers en naar wie je kan doorverwijzen.
- 02 Herken jonge en studerende mantelzorgers**
 - Maak tijd voor kennismaking met je studenten om ze beter te leren kennen.
 - Als een student vaak te laat komt, vraag dan discreet naar de reden in plaats van direct te veroordelen.
 - Check regelmatig hoe het gaat met je studenten en of ze zich goed in hun vel voelen.
 - Bij inschrijving, informeer naar eventuele mantelzorgtaken van de student.
- 03 Wees op de hoogte van het ondersteuningsaanbod**
 - Denk mee na over concrete oplossingen voor de student.
 - Bespreek verschillende opties en prioriteiten.
 - Als je doorverwijst, zorg dan voor een warme overdracht naar de juiste instanties.
 - Verkort de communicatielijnen tussen interne en externe hulplijnen voor een efficiëntere ondersteuning.
- 04 Wees toegankelijk voor vragen**
 - Bouw een vertrouwensband op door regelmatig contact te hebben met je studenten.
 - Sta open voor gesprekken.
 - Wees niet bang voor lastige gespreksonderwerpen en blijf betrokken bij moeilijke gesprekken.
 - Toon interesse in het welzijn van je studenten.

“Jonge mantelzorgers zijn volgens een ruime definitie kinderen en jongeren die opgroeien bij een gezinslid met een langdurige ziekte of beperking.”
Vlaams Mantelzorgplan 2022-2024

22 Surf naar jongemantelzorgers.be

Quiz: 'Ben ik een jonge mantelzorger?'

Ben je jonger dan 25 jaar? **ja / nee**

Zorg je voor iemand die door een ziekte, verslaving, mentale kwetsbaarheid of beperking hulp nodig heeft in bijvoorbeeld het huishouden, persoonlijke verzorging, administratie, boodschappen ...? **ja / nee**

Heb je een band met deze persoon? Je hoeft geen familie te zijn. Het kan bijvoorbeeld een buur, vriend, partner, kind, ouder ... zijn. **ja / nee**

Je verleent de zorg onbetaald en niet vanuit een organisatie? **ja / nee**

Beantwoord je alle vragen met een ja? Dan ben jij een jonge mantelzorger.

Een jonge mantelzorger is een kind of jongere (< 25 jaar) en draagt (mee) zorg voor iemand met een ziekte, beperking, verslaving of mentale kwetsbaarheid. Je doet het onbetaald en niet vanuit een organisatie. Jonge mantelzorg overkomt je, je rolt erin en je bent zeker niet alleen. Naar schatting zijn 1 op 5 kinderen en jongeren jonger dan 25 jaar jonge mantelzorger. Meer info vind je op:

www.jongemantelzorgers.be

26 Surf naar jongemantelzorgers.be

Probeer dagelijks even
de tijd te nemen voor iets
wat jou gelukkig maakt

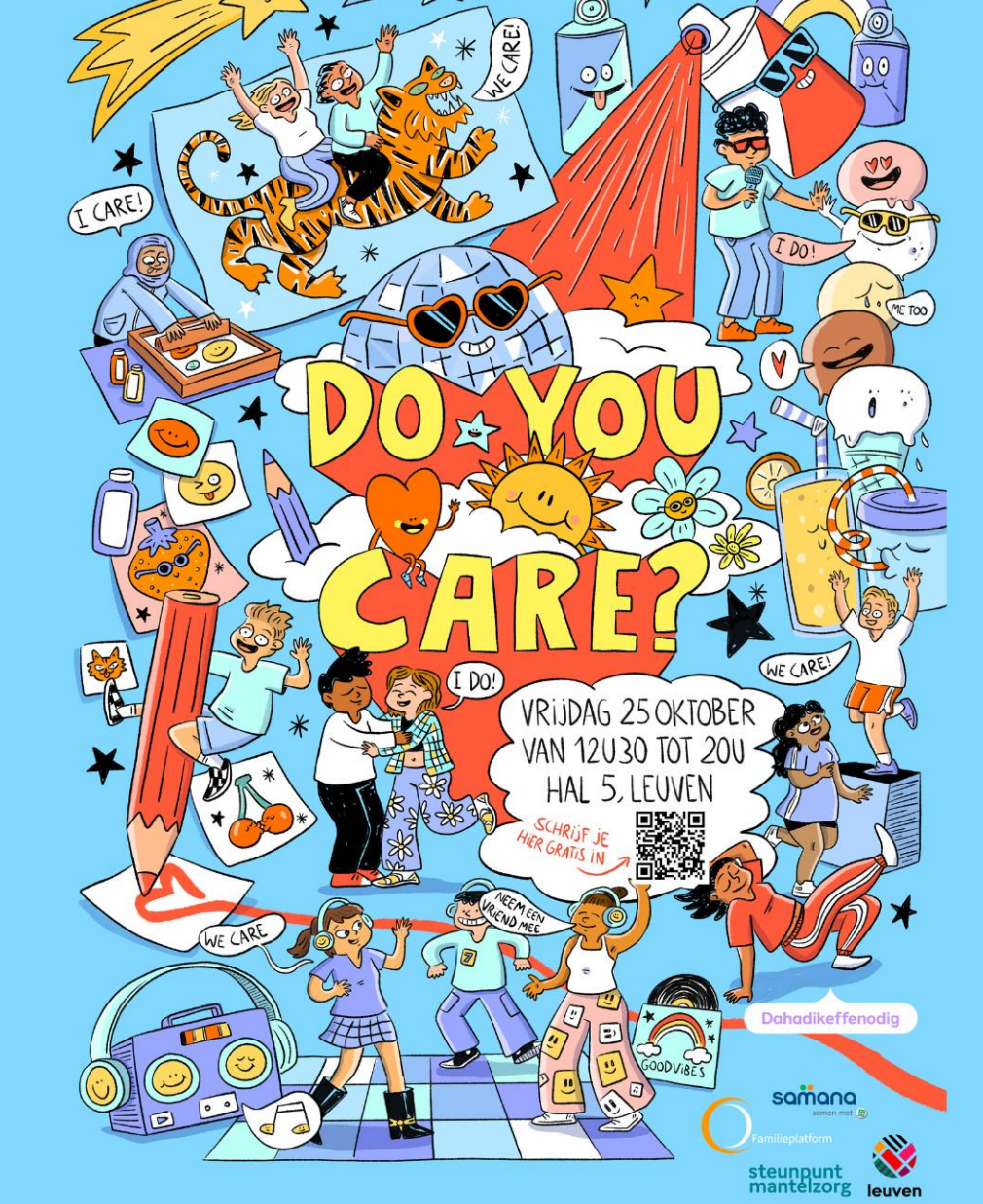
Tekenen
Muziek
Bewegen
...



ge

van

ge
zorg



“Sinds kort neem ik
wel meer en meer
zorgtaken op mij. Mijn
ouders worden ook een
dagje ouder en krijgen
vooral moeilijkheden bij
het heffen en tillen van
mijn zus.



jonge mantelzorgers

21 okt – 25 okt

21/10 – 25/10

Top 5 jongeren zorgt voor een familielid, vriend of lief.

Dat noemen we mantelzorg. Het opnemen van die zorgen kan best zwaar zijn. Check www.jongemantelzorgers.be voor meer informatie. Het is belangrijk te weten dat je **niet alleen bent** en dat er hulp beschikbaar is.



“Het mantelzorgstatuut in mijn school
heeft ervoor gezorgd dat ik meer rust
vind tijdens mijn studie en het zorgen
voor mijn grootvader.

Dahadikeffenodig

www.jongemantelzorgers.be



Scharniermomenten



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

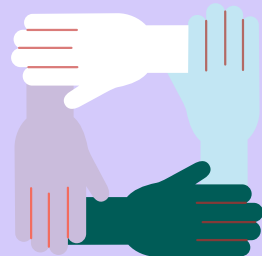
Scharniermomenten

Lerend netwerk

“Ondersteuning mantelzorg bij scharniermomenten”

Interdisciplinair platform om goede voorbeelden rond mantelzorg-ondersteuning met elkaar te delen. Thema's "Opname & ontslag", "Verhuis residentiële zorgsetting", "Palliatieve zorgsituatie".

57 deelnemers



5 inspiratiedagen

“Van onzichtbaar naar onmisbaar”

Provinciale inspiratiedagen voor zorgprofessionals rond ondersteuning van mantelzorgers in en rond het ziekenhuis

352 deelnemers



E-learning verzorgenden & zorgkundigen

“Goed samenspel met mantelzorgers”

I.s.m. Thomas More. De e-learning biedt concrete tips over het ondersteunen en betrekken van mantelzorgers voor verzorgenden en zorgkundigen.



Luik mantelzorg vorming levenseinde DMW

Toevoeging van luik mantelzorg aan inter-mutualistische vorming rond levenseinde voor de DMW van de zieken-fondsen. I.s.m. werkgroep voorafgaande zorgplanning.

'24: creatie E-learning
'25: fysieke vorming



Inspiratiegids “Bouwstenen Mantelzorg”

Gids i.s.m. 360° Zorg en Welzijn rond mantelzorgondersteuning in en rond het ziekenhuis op basis van vier bouwstenen “erkennen, informeren, signaleren, ondersteunen. Basis voor een succesvolle samenwerking tussen zorgprofessionals en mantelzorgers.

354 exemplaren verspreid



Ontwikkeling LOK-pakket huisartsen

“Goed samenspel met mantelzorgers”

LOK rond het samenwerken met de mantelzorger vanuit de huisartsenpraktijk, in samenwerking met Domus Medica.



5 mantelzorg-getuigenissen

“Opname en ontslag”,
“verhuis naar een woonzorgcentrum”,
“palliatieve zorgsituatie” en
“psychische zorgsituatie”

Webinar DMW

“Mantelzorgers ondersteunen binnen het lokaal bestuur”

Webinar op 5/12: hoe kunnen medewerkers van de DMW mantelzorgers beter herkennen en ondersteunen? I.s.m. VVSG & Steunpunt Mantelzorg

132 deelnemers

Vervolgwebinar thema beleid in 2025



E-learning: goed samenspel met mantelzorgers

Digitale vorming rond mantelzorgondersteuning voor verzorgenden in de gezinszorg

Verzorgenden zijn een sleutelfiguur in het zorgverhaal van veel cliënten. Ze staan niet alleen in nauw contact met de personen die ze ondersteunen maar ook vaak met zijn mantelzorger: de partner, de kinderen, de buren, een vriend... Verzorgenden kennen de (thuis)situatie goed en weten wat er speelt. Een goede samenwerking met de mantelzorger is cruciaal voor de ondersteuning van de cliënt. Vaak loopt dit vlot maar soms staan verzorgenden ook voor uitdagingen. De zorg wordt bijvoorbeeld te zwaar voor de mantelzorger of er zijn meningsverschillen over welke ondersteuning nu juist nodig is. Hoe ga je daar nu gepast mee om?

Omdat een goed samenspel met de mantelzorger zo belangrijk is, voorzien we een handige e-learning om je ploeg hier verder in te ondersteunen. Deze online vorming neemt de verzorgende mee in de wereld van de mantelzorger en biedt concrete tips over het ondersteunen en betrekken van mantelzorgers.

Inhoudelijk

In deze e-learning verdiept de verzorgende zich stapsgewijs in het betrekken en ondersteunen van de mantelzorger aan de hand van praktijkvoorbeelden, achtergrondinformatie, filmpjes en interactieve oefeningen. De opleiding is opgebouwd uit tien lessen. Na het volgen van deze e-learning heeft de verzorgende:

- kennis van het unieke karakter van elke mantelzorgsituatie.
- Een goed zicht op het belang van het herkennen en erkennen van de mantelzorger.
- Tools in handen om overbelasting bij de mantelzorger te herkennen en bespreekbaar te maken, om gericht door te verwijzen.
- Kunnen stil staan bij het eigen functioneren m.b.t. de omgang met mantelzorgers.
- Kunnen oefenen in het verbindend communiceren met mantelzorgers.

Surf naar: mantelzorgers.be



Zorg verliezen is heel bijzonder. Onderzoek leert dat 20% van alle zorg door professionals zoals jij gegeven wordt. De andere 80% gebeurt door mensen uit iemands sociale omgeving, vrienden, familie... Die mantelzorgers zijn dus belangrijk voor je cliënt, maar ook voor jou en de samenleving. We hebben die vele helpende handen hard nodig om samen goede zorg en ondersteuning waar te maken.



Verschillende Oost-Vlaamse ziekenhuizen testen sinds juni een inspiratiegids rond mantelzorg uit. Daarin staan allerlei tips en adviezen om mantelzorgers meer te betrekken bij de informatie-uitwisseling over een patiënt in het ziekenhuis. De gids is een samenwerking tussen HOGENT en mantelzorgvereniging Coponcho. Vooral de Gentse ziekenhuizen reageren enthousiast en gaan aan de slag met de gids, zegt Coponcho.

radio2, Greet Swinberahe

Scharniermomenten

Psychosociale ondersteuning



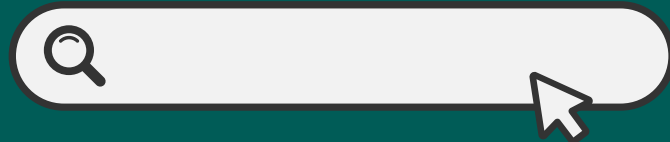
Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

Inventaris psychosociale begeleiding

Ondersteuning op 0e en 1e lijn in kaart brengen

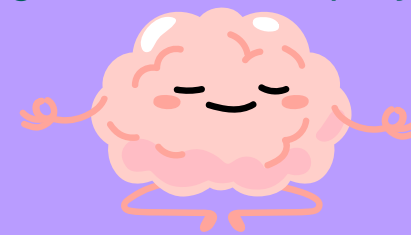
Online zoektool op mantelzorgers.be om de juiste hulp in jouw regio te vinden.
Deze tool is ontwikkeld i.s.m. alle eerstelijnszones en de Sociale Kaart.



Verdere uitrol ELP-functie

Deelname aan strategische werkgroep geestelijke gezondheidszorg

Maandelijks overleg met belangrijke partners binnen de GGZ.
Opportunities, drempels, moeilijkheden, ... om eerstelijnspsychologische functie verder uit te rollen mee in kaart brengen vanuit ervaringen binnen het projectplan.



Taboe doorbreken

Je mag als mantelzorger ook hulp vragen.

Specifieke sensibiliseringscampagne o.b.v. advertenties op sociale media, artikel met tips voor mantelzorgers in HLN en artikel met Dirk De Wachter in HLN.



Uitrol psycho-educatiepakket in 7 eerstelijnszones

Westhoek

Ouder wordende mantelzorgers

ELP + Samana + Liever Thuis

Oostende-Bredene

Jonge mantelzorgers met ouder(s) met een psychische of afhankelijkheidsproblematiek (KOPP/KOAP)

ELP + WINGG + lokale partners

Meetjesland

Ouders van kinderen met een beperking

Alle mantelzorgers

ELP + Magenta

ELP + Liever Thuis

Dender-Zuid

Ouders van kinderen met een beperking

Alle mantelzorgers

ELP + Magenta

ELP + Liever Thuis

Bonstato

Mantelzorgers van jongeren met een psychische kwetsbaarheid

Huis van het Kind + Pangg + Emergo MZ-verenigingen

Mechelen-Katelijne

Mantelzorgers van personen met een (psychische) kwetsbaarheid

ELP + Samana

MidWestLim

Jonge mantelzorgers
Alle mantelzorgers

Overkop, JAC, Arktos, ...

Samana

Zorgen voor een ander, begint bij zorgen voor jezelf.

Zorg je voor een familielid, een vriend of een buur? Dat is bijzonder waardevol, maar niet altijd vanzelfsprekend. Gun jezelf op tijd een "Dahadikeffenodig"-moment.

Ontdek waar jij terecht kan op www.mantelzorgers.be



in samenwerking met

Liever Thuis

Vlaams Expertisepunt Mantelzorg

Vlaanderen is samen en gezond samenleven

Aangeboden door Vivel

Gesponsorde inhoud



© Kristof Ghyselinck

Dirk De Wachter breekt een lans voor mantelzorgers: "Laat je goed omringen"

f

X

NET BINNEN

- 09:00 HLN+ Na moedige verhaal van Q-dj Vincent Fierens: bekendste uroloog van...
- 09:12 HLN+ Opnieuw extra veel besmettingen met het RSV-virus: wat is de...
- 08:12 HLN+ "Ingrep duurt 1,5 uur": deze operatie maakt komaf met vervelende...
- 08:12 HLN+ Wat als je enkel gemixte voeding kan eten? Ex-kankerpatiënt Stef...
- 08:12 HLN+ Hoe goed werken deze 10 populaire middeltjes tegen de hoest? "De...

MEER BERICHTEN



Opinie Mijn Geld Eten Tech Mobiliteit Gezondheid Woon Reizen Weer & Wetenschap Bizar



Mantelzorg geeft voldoening, maar vergeet zelfzorg niet: 5 tips

f

X

Zorgen voor een ander, begint bij zorgen voor jezelf. Al is dat voor mantelzorgers allesbehalve vanzelfsprekend. Het Vlaams Expertisecentrum Mantelzorg en de erkende mantelzorgvereniging Liever Thuis LM geven vijf tips voor mantelzorgers om zichzelf niet uit het oog te verliezen.

Wanneer een naaste zorgbehoevend wordt, komt dat meestal onverwacht. Mantelzorg is een dagelijkse, intensieve verantwoordelijkheid, en daarom niet te vergelijken met vrijwilligerswerk, dat een bewust gekozen taak is, afgebakend in tijd en ruimte.

1. Zorg voor jezelf

Tijd nemen voor jezelf lijkt gemakkelijker gezegd dan gedaan, maar is cruciaal om de zorg op lange termijn vol te houden. Doe geregeld activiteiten die je energie geven en ontspannen, zoals een wandeling met vrienden, een boek

NET BINNEN

- 09:00 HLN+ Na moedige verhaal van Q-dj Vincent Fierens: bekendste uroloog van...
- 09:12 HLN+ Opnieuw extra veel besmettingen met het RSV-virus: wat is de...
- 08:12 HLN+ "Ingrep duurt 1,5 uur": deze operatie maakt komaf met vervelende...
- 08:12 HLN+ Wat als je enkel gemixte voeding kan eten? Ex-kankerpatiënt Stef...
- 08:12 HLN+ Hoe goed werken deze 10 populaire middeltjes tegen de hoest? "De...

MEER BERICHTEN



Werk en mantelzorg



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

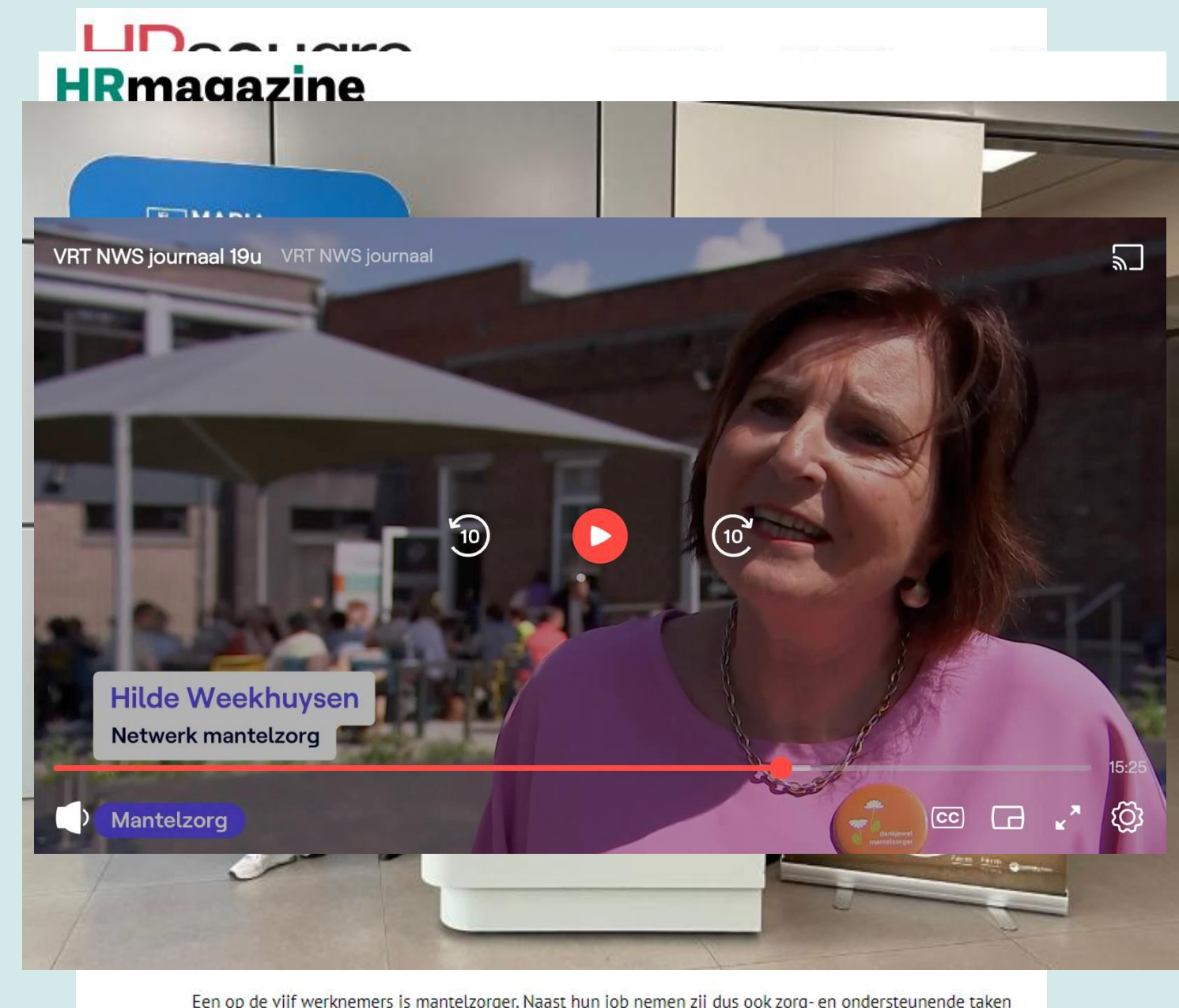
Werk en mantelzorg: sensibilisering

- Sensibilisering via intermediairen: vakbonden, preventie-en arbeidsgeneeskundige diensten, ELZ's, sociale secretariaten, sectorfondsen, organisaties in nauw contact met werkgevers, ...
 - 34 infosessies
- Sensibilisering rechtstreeks gericht op werkgevers
 - Gerealiseerd: 25 infosessies



Werk en mantelzorg: PR

- Deelname aan evenementen
 - 5 evenementen
- Advertenties/artikels in relevante tijdschriften
 - 8 (eigen kanalen niet opgenomen)
- Persmoment: 17/06 AZ Maria Middelaes
 - 1 VRT journaal en 7 radio-nieuwsberichten



Werk en mantelzorg: implementatie

- Opleiding/train de trainer
 - 11 opleidingen
- Trajecten A-Z
 - 19 trajecten (2 openbare besturen, geen KMO)



Werk en mantelzorg: lerend netwerk

- Opstart op 11/10/2024 bij Howest in Kortrijk



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

Realisaties van het project

Ambassadeurs 'Mantelzorgvriendelijk Personeelsbeleid'



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

www.mantelzorgers.be



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

Mantelzorgers.be

- Indicator: "Het aantal bezoekers op mantelzorgers.be ligt in 2024 minstens 40% hoger dan in 2023."
 - Gerealiseerd: **+70%** stijging
- Indicator: "Aantal doorkliks naar websites mantelzorgverenigingen stijgt"
 - Gerealiseerd: **+54%** stijging
- Meer spreiding in toeleveranciers van websitebezoekers
 - Meer verwijzingen = partners, overheden,...
 - Meer sociale media = doorklik op campagnes
 - Meer rechtstreekse ingave url = website ergens gelezen (pers, campagne)



Mantelzorgers.be

Meest bezochte pagina's

/nl (*homepage*)

/nl/jonge-mantelzorgers

/nl/financiele-ondersteuning

/nl/dahadikeffenodig-draag-mee-zorg-voor-onze-mantelzorgers

/nl/wat-mantelzorg

/nl/campagnemateriaal-dahadikeffenodig

/nl/het-mantelzorgstatuut

/nl/ben-jij-een-mantelzorger

/nl/verlof

/nl/nieuws/dag-van-de-mantelzorg-draag-jij-mee-zorg-voor-onze-mantelzorgers

/nl/verenigingen

/nl/ben-jij-een-jonge-mantelzorger



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

Algemene sensibilisering



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

Enkele hoogtepunten



VRT.BE

Evelien en 2 miljoen andere Vlaamse zijn pittig en eenzaam"



+150 mediaberichten over mantelzorg in '23 en '24



Evelien maakt deel uit van het team mantelzorgers rond haar mama Greet. — © Jeroen Hanselaer

"Vroeger was zij de mama en ik de dochter. Nu lijkt de situatie soms omgedraaid. Evelien (42) is mantelzorger. Een van de velen. Zondag, op de Dag van de Mantelzorg, treden ze even uit de anonimiteit. "We trekken ons op aan samen lachen, zelfs als het niet grappig is."



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

Hoe gaat het nu verder?



Vlaams
Expertisepunt
Mantelzorg

www.mantelzorgers.be
Alle info over mantelzorg

Toekomst mz plan

- De uitvoering van het huidige mantelzorgplan werd verlengd
- Inzetten op verduurzaming van wat ontwikkeld werd
 - Lerende netwerken voor onderwijsprofessionals, werk en mantelzorg (werkgevers), ondersteuning ziekenhuizen en ondersteuning professionals (doelgroepen nog te bepalen)
 - Toolbox ziekenhuizen
 - Module ontspoorde zorg voor professionals
 - Vindplaatsgericht in kader van werk en mantelzorg
 - E-learning basispakket mz-vriendelijk ondernemen (HR diensten)
 - E-learning mz in woonzorgcentrum – werktitel!! (WZC)
 - E-learning psycho-educatie (mantelzorger)
- Nieuw plan naar 2027 toe – beleidsnota minister Gennez



Dag van de Mantelzorg 2025 – 23/06



Verspreid de materialen en zet mantelzorgers mee in de kijker!

www.mantelzorgers.be/DVDM2025

J
En wij laten jou niet los.

Eén dag per jaar is niet genoeg. Maar vandaag zeggen we het extra luid: bedankt, mantelzorger. We weten dat mantelzorg niet altijd vanzelfsprekend is. Dat het soms aanvoelt als een oefening in evenwicht. Maar je staat er niet alleen voor. Laat ons er ook voor jou zijn en helpen waar het kan. Met een moment van erkenning, een luisterend oor, een helpende hand.

Dat is wat

#Dahadikeffenodig

betekent.

Ontdek waar je terecht kan op www.mantelzorgers.be

“Jij laat
niemand vallen.

En wij laten jou
niet los.”

Dag van de Mantelzorger

Een zeer nuttig instrument

Huishouden en wonen	Organisatie van de zorg	Administratie
Boodschappen Maaltijden Wassen en strijken Poetsen Vuilnis, containerpark Klusjes in de woning Onderhoud van de tuin Huisdieren Woning of interieur aanpassen Veiligheid/alarmsystemen Toegang tot de woning/sleutel	Weten welke hulp er bestaat Verdeling van de taken De hulp organiseren Tijdstip van de hulp Kostprijs van de hulp Vertrouwen in de hulp Voldoende hulp Communicatie en overleg Aanpak en contact met hulpverleners Bezoek aan de dokter/ behandeling	Gas, water, elektriciteit Post Geldzaken Rechten en premies Belastingsaangifte Verzekeringen Wilsverklaringen Vertrouwenspersoon/ vertegenwoordiger/ bewindvoerder
Zorg en Hygiëne Wassen en kleden Eten en drinken Medicatie klaarzetten en innemen Pijn Zich verplaatsen, stappen Naar toilet gaan/ incontinentie Verandering in gedrag Verstand en geheugen Slapen Hulpmiddelen (aanvragen) Hulp aanvaarden Kennis over aandoening en ermee omgaan	Dagbesteding en plezier Werk en opleiding Bezigheid overdag Vervoer Hobby's en vrije tijd Op stap gaan Op vakantie gaan Nachtopvang/ meerdaagse opvang Goed in je vel Religie en zingeving	Sociale relaties Partner en kinderen Familie Vrienden Buren Gezin en opvoeding Tijd met elkaar Gezelschap Affectie en intimiteit Contact met patiënten/ vereniging
Zorg in de toekomst Anders gaan wonen/ verhuizen Wat als mantelzorg wegvalt? Wat bij een opname of crisis? Zorgplanning: nu plannen voor later	Dit maakt me blij: _____ Mijn wens voor morgen: _____	Steun voor de mantelzorgers Taken Lichamelijke gezondheid Mentale gezondheid en welbevinden Combinatie werk, gezin en zorg Hobby's en tijd voor zichzelf Emotionele steun, iemand die luistert Contact met mantelzorgers/ vereniging

Nuttige linken

- www.mantelzorgers.be en www.jongemantelzorgers.be
- [Secundair onderwijs](#)
- [Inspiratiegids Hoger Onderwijs](#)
- [E-learning gezinszorg](#)
- [LOK Pakket huisartsen](#)
- [Inspiratiegids ziekenhuizen](#)
- [Mantelzorgvriendelijk ondernemen](#)
- [Inventaris psychosociaal aanbod](#)
- [De samenspraakfiche](#)

Contactgegevens

Coponcho

Sint-Jansstraat 32
1000 Brussel
België
www.coponcho.be
info@coponcho.be

Mantelzorgnetwerk vzw

Remylaan 4b
3018 Wijnmaal-Leuven
België
www.mantelzorgnetwerk.com
mantelzorgnetwerk@samenfarm.be

OKRA-ZORGRECHT (Okra, trefpunt 55+)

Haachtsesteenweg 579
1030 Schaarbeek
België
www.okra.be
zorgrecht@okra.be

Onbegrensd vzw

Livornostraat 25
1050 Brussel
België
www.lieverthuislm.be
onbegrensd@lm.be

Samana vzw

Haachtsesteenweg 579 PB 40
1031 Brussel
België
www.samana.be/mantelzorg
mantelzorg@samana.be

Steunpunt Mantelzorg VZW

Sint-Jansstraat 30
1000 Brussel
België
steunpuntmantelzorg.be
info@steunpuntmantelzorg.be

Vlaams Expertisepunt Mantelzorg

Lakenstraat 76,
1000 Brussel
België
www.mantelzorgers.be
info@expertisepuntmantelzorg.be

