



# Wat doet een mantelzorgvereniging?

steunpunt  
mantelzorg

  
**COPONCHO**  
KOESTERT MANTELZORG

# Wie zijn we? Voor wie zijn we er?

Erkende verenigingen voor mantelzorgers en zorgvragers

## Voor wie?

- Alle mantelzorgers en zorgvragers: **gratis** lidmaatschap
- Beroepskrachten in de zorg, gemeentes en andere organisaties die meer willen weten over mantelzorg

# Wat doen we?

## 1. Informeren van mantelzorgers

- Wegwijs maken in het zorglandschap
  - Luisterend oor
- ### Hoe?
- 32 uur per week gratis bereikbaar (telefoon, mail, Facebook)
  - Info website, sociale media, driemaandelijks nieuwsbrief, digitale nieuwsbrief en andere publicaties

**steunpunt mantelzorg**  
NIEUWSBRIEF  
SEPTEMBER 2020

**IN DEZE EDITIE**  
Wat moet je weten over het mantelzorgstatuut?  
Digitaal contact in thuiszorg.  
Dinamies (S-4)  
"Ik zag dat moest zitten!"  
De troost van verbeelding in S.M.A.K.  
Crea: schrijf je eigen mantelzorgverhaal

**Rika Ponnet over liefde in tijden van mantelzorg**

Rika Ponnet is relatie-expert en doet aan relatiebemiddeling. Via haar praktijk heeft zij ervaring met koppels waarbij de rollen veranderen door mantelzorg. "Elk koppel is anders. Je kan geen algemene tips geven die voor iedereen gelden. Wat werkt bij het ene koppel, werkt niet noodzakelijk voor jou. Net dat is het moeilijke aan mantelzorg."

*Wat kan je doen als je zeker weet dat je mantelzorgstatuut niet meer voldoet?*  
Rika Ponnet: "Het is soms niet zo simpel als het lijkt. Het is belangrijk om te weten dat je niet alleen voor jezelf moet zorgen, maar ook voor de mantelzorgende. Het is belangrijk om te weten dat je niet alleen voor jezelf moet zorgen, maar ook voor de mantelzorgende. Het is belangrijk om te weten dat je niet alleen voor jezelf moet zorgen, maar ook voor de mantelzorgende."

*Wat als je niet dat gevoel krijgt dat je mantelzorgende niet meer wilt?*  
Rika Ponnet: "De vraag is eigenlijk of je wilt dat je mantelzorgende niet meer wilt. Het is belangrijk om te weten dat je niet alleen voor jezelf moet zorgen, maar ook voor de mantelzorgende. Het is belangrijk om te weten dat je niet alleen voor jezelf moet zorgen, maar ook voor de mantelzorgende."

# Wat doen we?

## 2. Versterken en verbinden van mantelzorgers

### Hoe?

- Via praatgroepen, infosessies en trajecten
  - Wegwijs in mantelzorg: financiële ondersteuning
  - Wegwijs in mantelzorg: combinatie mantelzorg-werk
  - Wegwijs in dementie
  - Zelfzorg
  - Verlies en rouw
  - Ontspoorde zorg
  - Eerste hulp bij zorgplanning



# Wat doen we?

## 2. Versterken en verbinden van mantelzorgers

- Informatiesessie = info en tips staan centraal
- Praatgroep = lotgenotencontact, ervaringen delen met andere mantelzorgers. Mantelzorgers samenbrengen.
- Traject = mix van praatgroepen en infosessies, verschillende sessie met een vaste groep



# Wat doen we?

## 3. Waarderen en erkennen

- Mantelzorg zichtbaar maken
- Een attentie, verwenmoment of bloemetje geven
- Maar ook structurele erkenning in de zorg
- Dag van de Mantelzorg

# Wat doen we?

## 4. Sensibiliseren

- = het olievlekeffect: mantelzorg op de kaart zetten
- Sensibiliseren van het brede publiek: campagnes, media, ... Ter gelegenheid van de Dag van de Mantelzorg, maar ook doorheen het jaar!
- Sensibiliseren in de zorg- en welzijnssector  
o.a. via opleiding voor beroepskrachten

# Wat doen we?

## 5. Belangenbehartiging

### Hoe?

- Via focusgroepen
  - Mantelzorger een stem geven
  - Knelpunten detecteren
  - Of als start van een traject



# Wat doen we?

## 5. Belangenbehartiging

### Hoe?

- Vlaams Mantelzorgplatform
- Overlegorganen en projecten
- Knelpuntennota naar de overheid
- Mantelzorgers in eerstelijnszones

# Contact

## Coponcho

Contactpersoon: Sarah Van den Bogaert

[info@coponcho.be](mailto:info@coponcho.be)

02 515 02 63

## Steunpunt Mantelzorg

contactpersoon: Naomi De Bruyne

[info@steunpuntmantelzorg.be](mailto:info@steunpuntmantelzorg.be)

02 515 04 42