

# Zorgen voor je familie / mantelzorg geven

---

In Nederland zijn ongeveer 5 miljoen personen die voor een familie lid zorgen. Die worden ook wel mantelzorgers genoemd.

Dit kan een partner of ouder zijn, maar ook een kind of ander familielid. De zorg hiervoor kan soms best zwaar zijn, omdat men vaak langdurige zorg verleend en de zorg vaak ook op termijn zwaarder wordt. Denk hierbij aan gehandicapte kinderen die thuis worden verzorgd door de ouders of ouderen die dement worden of kinderen die voor een ouder zorgen met een psychiatrische ziekte. Hier lees je waar je hulp en advies kan krijgen om deze zorg vol te kunnen houden.

## Zorgen voor een ouder iemand

De meeste mensen zorgen voor hun ouder of partner. De Mantelzorg makelaar kan je hierbij goed ondersteunen en advies geven:

<https://www.mantelzorginfodelft.nl/>

De zorgverzekering vergoedt de kosten soms. Zoek dit uit. En Delft voor elkaar kan ook advies geven. Dat is vaak gratis (maar vraag dit altijd na)

<https://www.delftvoorelkaar.nl/voor-inwoners/mantelzorg/> voor een overzicht van de diensten.

## Huishoudelijke hulp

Heb je extra of tijdelijke een huishoudelijke hulp of schoonmaakster nodig? Mogelijk kunt u deze inhuren voor 7.50 euro per uur via de Gemeente Delft dit heet de *Huishoudelijke hulp toelage*. De thuiszorgorganisaties in delft (tzorg, Inis, Florence en Pieter van Foreest werken hieraan mee en je kan de zorg bij hen aanvragen.

## Wassen en koffie drinken

Wilt u uw was (laten) doen en gezellig koffie drinken of uw was laten halen/brengen en evt. ook strijken tegen een vriendenprijsje? Kijk dan eens op

<https://www.delftvoorelkaar.nl/activiteit/was-koffie>

De website IkWoonZorgLeef is een goede site voor ouderen met veel praktische adviezen over ouderen zorg: <https://www.ikwoonleefzorg.nl/> van de RABO bank en Interpolis. Kijk eens op: [Wilt u samen voor uw ouders zorgen? Maak goede afspraken | IkWoonLeefZorg](#) o.a. over het op tijd regelen van hulp en een (financiële) volmacht.

Heb je een uitkering en ben je mantelzorger? Kijk dan eens op deze site waar je mogelijk recht op hebt: <https://www.ikwoonleefzorg.nl/hulp-en-zorg/bent-u-mantelzorger-en-heeft-u-een-uitkering-deze-regelingen-helpen-u>

Je kan ook eerst telefonisch gratis advies krijgen via het Meedenk traject van Mantelzorg.nl Je kunt je telefonisch, per mail of WhatsApp en aanmelden voor een Meedenktraject. Een mantelzorgcoach van de Mantelzorglijn neemt vervolgens contact met je op om een afspraak te maken voor een intakegesprek. Contactgegevens Mantelzorglijn • Telefoon 030 760 60 55 (maandag tm vrijdag 9 – 17 uur) • Mail [mantelzorglijn@mantelzorg.nl](mailto:mantelzorglijn@mantelzorg.nl) • WhatsApp 06 272 368 54 (maandag tm vrijdag 9 – 16 uur)

### **Kinderen die zorgen voor een ouder zorgen die verslaafd is of met de psychiatrie te maken heeft.**

Deze kinderen worden ook wel KOPP kinderen genoemd: KOPP is een afkorting van: Kinderen van Ouders met Psychische Problemen. Er is een speciale website, KOPP storing genaamd hiervoor:

Kinderen: KOPP WEBSITE: <https://www.kopstoring.nl/site/Kopstoring/>

Kopstoring is een website voor jongeren die een vader of moeder met psychische of verslavingsproblemen hebben. Zij hebben meestal weinig tijd om stil te staan bij zichzelf. Het zijn vaak sterke en zelfstandige mensen. Toch wordt het ook hen wel eens teveel. Je vindt hier informatie voor, over en door jongeren met een ouder met psychische of verslavingsproblemen.

Op Kopstoring kun je:

anoniem en gratis een [groepscursus](#) in een chatbox volgen met andere jongeren en een hulpverlener, vragen per [e-mail](#) stellen aan een deskundige

verhalen van andere jongeren lezen en je eigen verhaal met anderen delen, informatie over psychische en verslavingsstoornissen lezen, hulp zoeken.

Ook heb je de website MIND waar je online ervaringen kan delen:

<https://www.naastencentraal.nl/contactgroepen/online-contactgroep-voor-kopp-broers-zussen/>

Een coach die zelf ervaring heeft opgedaan als KOPP kind:

<https://www.koppcoaching.nl/koppcoaching/over-mij/>

En in Delft kan je ook terecht bij de organisatie: *Ik doe het gewoon*:

<http://www.ikdoehetgewoon.info/>

### **Ouders die voor een kind zorgen**

Kinderen met hersenschade door bijvoorbeeld zuurstofgebrek bij geboorte, hebben vaak meerdere problemen op meerdere ontwikkel gebieden. Er is vaak sprake van verstandelijke beperkingen, samen met lichamelijke en psychiatrische beperkingen omdat de hersenen zich niet goed kunnen ontwikkelen. Dit maakt de opvoeding en zorg complex voor de familie. Er zijn een aantal organisaties die hierbij hulp en advies kunnen geven.

### **Dubbele kinderbijslag aanvragen**

Je kan vaak ook dubbele kinderbijslag krijgen. Zoek dit uit via:

<https://www.svb.nl/nl/kinderbijslag/dubbele-kinderbijslag/dubbele-kinderbijslag-thuiswonend-kind-intensieve-zorg>

### **Hulp en advies**

Denk daarbij aan lotgenoten contact, maar ook aan respijtzorg zodat de familie even op adem kan komen. Ook zijn er allerlei financiële regelingen mogelijk om de zorg te kunnen volhouden. Denk aan een persoonsgebonden budget, WMO regelingen van de gemeente en belasting. De Informatie op de website van de belangenvereniging: Mantelzorgelijk is een goede start hiervoor:

<https://mantelzorgelijk.nl/geld-en-vergoedingen/mantelzorg-en-belastingaangifte>

Ook zijn er verschillende boeken over mantelzorg geschreven. Een overzicht staat op: <https://www.zorgboeken.nl/categorie/zorg-en-welzijn/mantelzorg/>

In Delft en omgeving kan je voor mantelzorg vragen en ondersteuning o.a. terecht bij:

- De gemeente: <https://www.delft.nl/zorg/prettig-samenleven/mantelzorg>
- Delft voor elkaar: <http://www.delftvoorelkaar.nl/voor-inwoners/mantelzorg/>
- GGZ Delfland: <https://www.ggz-delfland.nl/hulp-en-ondersteuning/familie-vrienden/workshops/> met gratis workshops en trainingen naast coaching
- Pieter van Foreest: <https://pietervanforeest.nl/ontmoetingscentrum-dock-van-delft/mantelzorgondersteuning>
- de MEE: <https://www.delftvoorelkaar.nl/activiteit/mee-zuid-holland-noord/>

### **Lotgenoten contact**

Wil jij ervaringen uitwisselen met anderen? Kijk dan eens bij:

Het **alzheimer** café Delft: <https://www.delftvoorelkaar.nl/activiteit/alzheimer-cafe-delft/>

Bij de **Koffiekamer** in de Wending:

<https://www.delftopzondag.nl/nieuws/algemeen/94965/passie-met-een-gouden-rand-elle-marie-valkenburg>

Inloophuis **Deborah** voor mensen met kanker:

<https://www.inloophuisdebora.nl/>

Ook hebben allerlei patiënten verenigingen lotgenoten contact bijeenkomsten.

Kijk op de website van de ziekte waar dat is. Je kunt een overzicht vinden op de

Zorgkaart Nederland: <https://www.zorgkaartnederland.nl/patientenorganisatie>

### **Respijtzorg**

Respijtzorg is zorg die tijdelijk ingezet wordt om even op adem te komen en rust te krijgen als mantelzorger (respijt betekend *tijdelijke rust*)

Dit kan gaan om vervanging in de begeleiding/ondersteuning thuis, maar ook om bijvoorbeeld logeerhuizen, waar een persoon dan tijdelijk kan wonen en

begeleid wordt, zodat de familie met een gerust gevoel op vakantie kan gaan. Op deze website staat informatie over de mogelijkheden van vervangende zorg: <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/vervangende-zorg/vervangende-zorg-voor-mantelzorgers-respijtzorg>

En bij regelhulp kan je ook informatie over respijtzorg vinden: <https://www.regelhulp.nl/home>

## In de regio

Voor de regio Delft heb je bijvoorbeeld het **Strandgoed Ter Heijde**, waar iemand tijdelijk opgevangen kan worden:

<https://pietervanforeest.nl/strandgoed-ter-heijde-logies-respijt>

Helaas is er nog geen tijdelijke opvang voor personen met psychische problemen in de regio Delft, maar in Brabant bij GGZ Breeburg hebben zij wel een mogelijkheid hiervoor ontwikkeld: **logeerhuis FRITS**, waar mensen tijdelijke opgevangen kunnen worden en tot rust/herstel kunnen komen:

<https://www.zonmw.nl/nl/onderzoek-resultaten/geestelijke-gezondheid-ggz/programmas/project-detail/actieprogramma-lokale-initiatieven-mensen-met-verward-gedrag/logeerhuis-frits-fase-2/>

**Corridor** in Rotterdam heeft ook een tijdelijk opvang/leerhuis voor mensen met een psychiatrische achtergrond: <https://www.stichtingcorridor.nl/opvang-wonen/opvanghuis-psychiatrie/>

Ook voor personen met **autisme** is er respijtzorg te vinden (landelijk) op de website: <https://www.wegwijzer-autisme.nl/> typ dan respijt in als zoekterm.

## Informatie websites en organisaties

- Persoonsgebonden budget aanvragen: <https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/geldzaken/persoonsgebonden-budget-pgb-2/>
- Mantelzorgwoningen (zelf bouwen en betalen): <https://www.mantelzorgwoningen.nl>

- Mantelzorgwaardering: <https://www.regelhulp.nl/mantelzorgers/geld-en-waardering/mantelzorgwaardering>
- Kinderbijslag, verlof en reisvergoeding mogelijkheden: <https://handicap.nl/blog/wanneer-ben-je-mantelzorg-en-waar-heb-je-recht-op>
- Vergoedingen voor mantelzorg vanuit de aanvullende ziektekostenverzekeringen: <https://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mantelzorg>
- Belasting/rijksoverheid: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/mantelzorg>
- Extra kinderbijslag aanvragen voor gehandicapt kind: <https://www.svb.nl/nl/kinderbijslag/dubbele-kinderbijslag/extra-kinderbijslag-bij-intensieve-zorg> en bij het CIZ: <https://www.ciz.nl/client/dubbele-kinderbijslag>
- Patiënten verenigingen overzicht: <https://www.patiëntenfederatie.nl/onze-leden>
- Patiënten organisaties in Nederland: <https://www.zorgkaartnederland.nl/patientenorganisatie>