

Nieuwsbrief Mantelzorg



Thema: 'Jonge mantelzorgers'

Ook in deze zomernieuwsbrief zoals in elke nieuwsbrief Mantelzorg geven we extra aandacht aan een thema. Dit keer het thema: 'Jonge mantelzorgers'

Heb je vragen, tips of wil je meer informatie neem dan contact op met 0318 208080, stuur een mail naar info@malkander-ed.nl of bekijk onze [website](#) met nieuwe informatie.

Hartelijke groet,
Team Mantelzorg
Folkert, Jan en Metty

Inhoud nieuwsbrief:

- Thema-artikel Jonge mantelzorgers
- Terugblik week van de jonge mantelzorger
- Interview jonge mantelzorger
- Filmtips over mantelzorg
- Tip van de mantelzorgmakelaars
- Leestip: met weggeefactie: Gelukgids



Thema artikel 'Jonge Mantelzorgers'

Over jonge mantelzorgers

Eén op de vier jongeren van 4 tot en met 21 jaar groeit op in een gezin met een naaste met gezondheidsproblemen: in totaal gaat het om ongeveer een half miljoen jongeren in Nederland.

Het geven van hulp gaat vaak goed bij deze jongeren. Toch voelt een derde van de jongeren die hun zieke naaste helpen zich matig of ernstig belast.

Uit onderzoek blijkt dat jongeren die mantelzorg verlenen vooral een eerste- of tweedegraads familielid (85%) ondersteunen. Een meerderheid van de jonge mantelzorgers (72%) combineert dat met het volgen van een opleiding. Een kwart van hen kan daardoor onvoldoende tijd besteden aan huiswerk, voorbereiding van lessen of opdrachten. Nog eens driekwart van de jongeren met een zorgtaak heeft een betaalde baan. Een op de tien van hen meldt dat zij door de zorgtaak minder geconcentreerd kunnen werken.



JMZ Go! Van Malkander

"Mantelzorgers moeten zorgen, maken zich zorgen, en missen zorgen," vertelt jongerenwerker Gerrie Kelderman. Met JMZ Go! biedt Malkander kinderen en jongeren tot 21 jaar een programma met als doel dat ze zich persoonlijk kunnen ontwikkelen, doordat ze zich gezien en gesteund weten, ondanks zorgen thuis.

Zo zijn er elke maand leuke activiteiten, zijn er ontmoetings-groepjes, een cursus om ruimte te geven aan emoties en een maatjesproject: Mantelmatties. Kijk voor meer info op [de site over JMZ Go!](#)

Terugblik Week van de Jonge Mantelzorger

Voor jonge mantelzorgers zijn hun zorgen vaak zo vanzelfsprekend dat ze zelf niet eens beseffen dat ze mantelzorger zijn. Deze kinderen en jongeren hebben thuis extra zorgtaken, maken zich zorgen of missen de nodige zorg en aandacht voor zichzelf. Veel meer dan de meeste mensen denken. Daarom wordt jaarlijks van 1 - 7 juni de Week van de Jonge Mantelzorger georganiseerd.



Dit jaar hebben veel basisscholen dit thema besproken met hun leerlingen. Want kun je je nog wel goed genoeg concentreren op school als je zusje in het ziekenhuis ligt? En wat kan jij doen als jouw klasgenoot een jonge mantelzorger is? Er werd aan de leerlingen verteld dat als ze opgroeien als jonge mantelzorger ze niet alleen zijn. Momenteel groeit 1 op de 4 kinderen en jongeren op als jonge mantelzorger. Ook is verteld wat JMZ Go! kan bieden.

Naast de voorlichting in de basisscholen waren er in de gemeente Ede diverse activiteiten georganiseerd, met als afsluiter een uitje naar JUMP XL! De ondersteuningsdienst JMZ Go! van Malkander kijkt op een fijne week terug, waarin we veel leerlingen hebben bereikt. Hiermee

willen we bewustwording bij iedereen vergroten.

Ben of ken jij een jonge mantelzorger? Bekijk [de website](#) wat JMZ Go! te bieden heeft!

Podcast Echte Oogappels

Het aantal kinderen en jongeren dat al op jonge leeftijd medezorg draagt voor een naaste, groeit. Denk bijvoorbeeld aan hulp aan een ouder, grootouder of broer of zus.

In deze aflevering van de podcast serie Echte Oogappels gaan we praten over deze groep Jonge Mantelzorgers.

Te gast zijn: Tara Knecht, socioloog werkzaam bij Movisie, een kenniscentrum voor sociale vraagstukken. Juda, 15 jaar oud en al van jongs af aan betrokken bij de zorg voor zijn broer die een energie-stofwisselingsziekte heeft.



Beluister de podcast hier (duur 31 minuten)

Interview 'Jonge mantelzorgers verdienen aandacht'

Lees het interview waarin de 13-jarige Gijs vertelt hoe belangrijk het is om als jonge mantelzorger te praten over hoe de situatie thuis is, wat je dwars zit en/of lastig vindt. En wat het hem heeft opgeleverd om andere jonge mantelzorgers te ontmoeten en mee te doen aan activiteiten, die door JMZ Go! georganiseerd worden.

Moeder Melanie geeft aan dat zij en het gezin heel veel baat heeft bij de ondersteuning van de diensten die Malkander biedt, zoals Home-Start en mantelzorg. Daardoor is er een betere balans in het gezinsleven en heeft Gijs tijd voor hobby's en vrienden en kan hij zorgeloos naar school.



Lees het hele interview hier

Mantelzorg in de hoofdrol: Filmtips



Met de zomervakantie voor de deur breekt er weer een periode aan dat we even kunnen bijkomen en uitrusten van alles. Helaas geldt het niet voor iedereen, niet iedere mantelzorger kan op vakantie of rust nemen.

Even een paar uur voor jezelf is dan al heel fijn, met een mooi boek of een goede film. Bij deze dan een aantal tips voor films waarin het ook om mantelzorg gaat.

- **Familie Belier**

De zestienjarige Paula (Emera) woont op de boerderij van haar dove ouders, en ze helpt hen ook mee in het bedrijf, handig, omdat zij wel kan horen en spreken. Het harmonieuze gezin dreigt uit elkaar te worden gescheurd wanneer Paula door haar muzikleraar wordt opgemerkt tijdens een repetitie van het schoolkoor: ze kan werkelijk prachtig zingen. Heeft ze geen zin om een zangopleiding in Parijs te gaan volgen? Het is een fijne feelgood-film.

- **Now is good**

Een drama rond een tienermeisje met terminale kanker. En terwijl haar personage Tessa lichamelijk aftaktelt en geestelijk een onnavolgbare vlucht maakt, proberen haar naasten ieder voor zich de (of een) band met haar te bestendigen, waaronder vader en moeder, een vriend en een vriendin, en lest best haar kleine broertje.

- **The fundamentals of caring**

Een schrijver neemt de zorg op zich van een lastige tiener met een spierziekte. Tijdens een roadtrip op zoek naar iconische plekken en avontuur bouwen ze een band op.

- **Intouchables**

Philippe, een Parijse miljonair met een dwarslaesie, neemt de jonge, brutale Senegalees Driss aan als persoonlijke verzorger. Twee volslagen tegenpolen die het met elkaar

moeten rooien: het recept voor een traditionele buddy-komedie. In Nederland (en in Frankrijk) was *Intouchables* een ongeëvenaarde hit. Hoewel gebaseerd op een waargebeurd verhaal is de film een sprookje waarin zware fysieke handicaps en serieuze gettoproblemen worden overwonnen met een lekker nummertje *Earth, Wind & Fire*, en een jointje op z'n tijd.

- **Zomervacht**

Tijdens een broeierige zomervakantie zit de dertienjarige Brian opgescheept met de zorg voor zijn grotere broer Lucien, die zwaar verstandelijk gehandicapt is. Maar hoe maak je de juiste keuzes als je zelf nog zoveel te ontdekken hebt?

- **Winters Bone**

Een onverschrokken tienermeid (Jennifer Lawrence) onderneemt in het onherbergzame Ozark-berggebied in de staat Missouri een odyssee om haar criminele vader op te sporen. Ze moet wel, anders wordt ze met haar broertje en zusje uit hun huis gegooid.

- **King of Atlantis (Kungen av Atlantis)**

De liefde en bescherming waarmee Samuel al jaren voor zijn schizofrene vader zorgt, is ontroerend maar drukt zwaar op zijn schouders. Zijn jonge leven staat volledig in het teken van de man die zich regelmatig koning van Atlantis waant. En Samuel is zijn prins. Wanneer hij Cleo ontmoet komt er eindelijk weer wat lucht in zijn leven. Hij beseft zich dat hij het recht heeft om zijn eigen leven te leiden, maar het loslaten van zijn vader die zo afhankelijk van hem is en waar hij zielsveel van houdt, is makkelijker gezegd dan gedaan.

- **Onder de blote hemel**

Het verhaal volgt de tienjarige Elvie, een nieuwsgierig en eigenzinnig meisje dat in een bosrijke omgeving in een stacaravan woont met haar verstandelijk beperkte moeder – een liefhebbende maar naïeve vrouw die moeite heeft anderen te begrijpen. De film speelt zich af tijdens een lange zomer waarin Elvies leven op het punt staat voor altijd te veranderen. Naarmate ze ouder wordt, begint ze de wereld te zien en te begrijpen op een manier waartoe haar moeder niet in staat is. Een diep emotioneel verhaal over vertrouwen, liefde, frustratie en eenzaamheid.

- **Polleke**

De elfjarige Polleke groeit op in de grote stad bij haar excentrieke moeder. Ondertussen moet ze ook een beetje zorgen voor haar vader, dichter en junkie! Polleke komt achter de waarde van echte vriendschap en beleeft alle ups and downs die bij een eerste echte grote liefde horen.

- **Kapsalon Romy**

Romy probeert haar verwarde oma zo goed als ze kan te helpen in de kapsalon. Oma belooft haar dat de zaak ooit van Romy zal zijn. Maar of dat ook echt gaat lukken?

Bron: [zie website](#)

Cursus Grip op mantelzorg

De cursus 'Grip op mantelzorg' is speciaal ontworpen voor mensen zoals jij, met intensieve zorgtaken. Het biedt nieuwe inzichten en praktische tips om aandacht te blijven besteden aan je veerkracht, welzijn en zelfzorg.

Inhoud cursus

De inhoud van de cursus is heel concreet en bestaat uit oefeningen die je tijdens de cursus maakt en ook uit kleine opdrachten die je thuis maakt. Ook is er voldoende tijd voor het delen van ervaringen met andere cursisten. Er zijn maximaal 12 inwoners uit de gemeente Ede die deel kunnen nemen.

Data en tijden

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van 10.00 tot uiterlijk 12.30 uur en start op dinsdagochtend 30 september 2025. De vervolgdagen zijn 14 en 28 oktober, 11 en 25 november. De terugkombijeenkomst is op dinsdag 13 januari 2026. De cursus vindt plaats op de Galvanistraat 1 in Ede. De eigen bijdrage is € 30,- per deelnemer.

Meld je nu aan

Gun jezelf deze kans om weer energie te vinden voor de dingen die er echt toe doen, zowel voor jou als voor de mensen waar je van houdt. Meld je vandaag nog aan voor deze cursus en ontdek hoe je beter voor jezelf én degene voor wie je zorgt kunt zorgen. Je verdient het om je gesteund te voelen. Heb je nog vragen bel dan met Malkander op 0318 208080 of mail naar info@malkander-ed.nl. Je kunt je ook direct aanmelden via [het inschrijfformulier](#) daarna nemen wij contact met je op.



In de gemeente Ede zijn momenteel drie mantelzorgmakelaars werkzaam: Godelieve Bredenbeek en Hildegunn Salberg en Petra Boetzelaar en geven informatie:



Natuurlijk komen wij binnen onze praktijk als Mantelzorgmakelaar indirect met jonge mantelzorgers in aanraking. Wij hebben zeker oog voor deze groep en brengen altijd de JMZgo van Malkander ter sprake of Brus groepen brussenbeweging BRUS of de KOV KOPP groepen. Gelukkig is er voor iedere leeftijd en doelgroep goede lotgenoot groepen te vinden in Ede.

Maar wat kun je nu als ouder van een jonge mantelzorger nog meer doen?

Binnen een gezin, zullen kinderen vast ook een aandeel willen en kunnen leveren in de zorg rondom een familielid die zorg nodig heeft. Belangrijk is hierin te realiseren dat zij ook ruimte nodig hebben, om ook echt kind te kunnen zijn; dus voldoende ruimte om te spelen of te chillen met vrienden, voldoende ruimte voor school en sport/hobby. Probeer hier rekening mee te houden bij het inplannen van mantelzorgtaken.

Soms hebben jonge mantelzorgers als ze afspreken met vrienden nog een bezwaard gevoel dat ze plezier gaan maken en zijn bezorgd om degene voor wie zij zorgen. De zorgvrager kan hierin helpend zijn, door aan te geven dat hij/zij het fijn vindt als zoon of dochter iets gaat doen en aangeven dat als er hulp nodig is er iemand anders paraat staat.

Indien mantelzorgsituaties langer duren, is het ook zinvol om juist met elkaar een activiteit te ondernemen, desnoods zonder de zorgvrager, om elkaar weer even de volle aandacht te kunnen geven, buiten de zorgsituatie om. Dit is voor vele een moeilijke stap, want je wilt natuurlijk dat de zorgvrager het ook goed heeft, maar uiteindelijk werkt dit vaak wederzijds goed.

Tenslotte is communicatie passend bij de leeftijd van een kind een belangrijk item. Kinderen voelen vaak haarfijn aan dat er iets speelt. Ze kunnen aan de hand van flarden van woorden die ze in een volwassengesprek opvangen, gaan fantaseren, waardoor ze wellicht angstig worden, terwijl dit niet nodig is. Een gesprekje in de taal van een kind, geeft een kind rust, waardoor het zich niet onnodig zorgen hoeft te maken. Tenslotte zijn ook veel boekjes over kinderen in een mantelzorgsituatie.

Nieuws: Nieuwe mantelzorgmakelaar in Ede



Als moeder van twee jongens met een rugzakje, de één wat groter dan de ander, vond ik in het beroep van mantelzorgmakelaar eindelijk mijn doel. Al mijn kennis en ervaring die ik in de afgelopen ruim 25 jaar heb opgedaan kan ik nu inzetten om andere mantelzorgers te ondersteunen.

De mantelzorger is de persoon die het allemaal regelt voor de zorgvrager, die alles draaiende houdt, uit liefde of gewoonte of omdat het van je wordt verwacht. Zorgen voor een ander begint

bij goed zorgen voor jezelf.

Maar hoe weet jij welke mogelijkheden er zijn? Welk formulier moet je invullen of welke organisatie moet je benaderen voor een logeerplek of een vergoeding? Wat is nou precies een PGB of WLZ? Wie komt daarvoor in aanmerking en hoe vraag je dat aan? Allemaal zaken waarbij ik kan helpen.

Uit ervaring weet ik hoe zwaar het kan zijn als mantelzorger en ook hoe je elk mooi moment koestert. Mijn jongste van 19 zorgt soms voor zijn grotere broer Robert, die niet aangeboren hersenletsel heeft. Dat gaat heel natuurlijk, in het dagelijks leven is het normaal dat hij helpt met scheren, tandenpoetsen, haren kammen van zijn broer. Het lijken kleinigheden maar het is o zo belangrijk. Robert woont sinds 5 jaar in ons ouderinitiatief **STOER** dat wij als ouders hebben opgezet. Ook die ervaring heb ik!

Voor meer informatie kijk op mijn website www.commaer.nl

Petra van Boetzelaar
06-243 56 423 *

Boekenactie

Geluksgids

Evelien van Dort heeft de Geluksgids geschreven vanuit haar ervaring als kinderfysiotherapeute met een 'brede blik' op gezondheid en de visie Positieve Gezondheid. Positieve Gezondheid is een nieuwe visie op gezondheid die naast het fysieke, ook het emotionele en mentale welzijn omvat. Evelien zet zichzelf, als erkend trainer bij iPH (Institute for Positive Health), met veel passie in om deze

visie te verspreiden en kinderen te helpen op hun weg naar geluk. Zo heeft ze onder andere bij de Gelukgids een lesprogramma gemaakt, waarmee leerkrachten direct aan de slag kunnen.

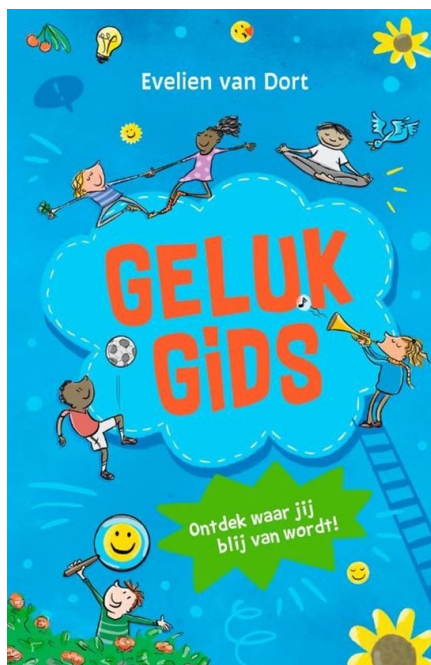
Wat maakt jou echt gelukkig? Ontdek het met de gelukgids!

Wat houdt geluk nou precies in? Wanneer voel ik mij blij? Hoe kan ik mij gelukkiger voelen? Angelo, Nienke, Ela, Charlie, Sam en Amin helpen je om deze en andere vragen te beantwoorden. Ga met hen mee op reis, en ontdek jouw route naar geluk. Met interessante weetjes, leuke opdrachten, supertoffe tips en nog heel veel meer: deze gelukgids heeft het allemaal!

Het boek zit vol met grappige illustraties van Suus van den Akker. Deze illustraties zijn kleurrijk en vrolijk, en maken het lezen extra leuk.

Boekenactie

Wij verloten vijf 'Geluksgidsen' onder de aanmelders. Aanmelden kan tot 14 juli via info@malkander-edede.nl o.v.v. Boekenactie Mantelzorg. Vermeld je naam, adres, telefoonnummer en e-mailadres. Je kunt ook bellen via 0318 208080. Wij sturen de winnaars een bericht.



MET ELKAAR, VOOR ELKAAR



Facebook



Website



LinkedIn



Instagram

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien](#) en [wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u communicatie@malkander-edede.nl toe aan uw adresboek.