

Nieuwsbrief mantelzorgondersteuning

Juli 2025



In deze nieuwsbrief:

- [Moet ik dit nu doen?](#)
- [Bewegen met een beperking](#)
- [Nog meer bewegen](#)
- [Gespreksgroep voor jongvolwassenen met autisme](#)
- [\(Sch\)ouders - wegwijzer voor ouders van zorgkinderen](#)
- [SKGZ - expertisecentrum voor zorgverzekeringen](#)
- [Online cursussen](#)
- [ZorgHarten](#)
- [Alzheimer Trefpunt](#)

Moet ik dit nu doen?

Een vraag die je als mantelzorger best met regelmaat mag stellen.

Een afspraak maken met de arts, hulp in de huishouding regelen en je naaste helpen met aankleden. Als mantelzorger heb je veel taken en verantwoordelijkheden. Daarnaast zijn ook andere dingen belangrijk, zoals werk, tijd voor je gezin en sport. Het is niet altijd eenvoudig om het overzicht te houden en keuzes te maken.

Hoe ga je om met alle vragen en taken die op je afkomen bij de zorg voor je naaste?
Hoe verdeel je je tijd goed en hoe bepaal je wat het belangrijkste is?

De zin 'Moet ik dit nu doen?' kan je hierbij helpen. Door jezelf deze vraag te stellen, sta je bewust stil bij een vraag of een taak die op je afkomt.

Op de volgende pagina leggen we het principe verder uit. Probeer het eens, je zult merken dat het je echt helpt prioriteiten te stellen en af en toe voor jezelf te kiezen.

'Moet – ik – dit – nu – doen?'

- Bij elk woord van deze zin hoort een vraag
- Stel jezelf deze vragen als er een (zorg)vraag op je afkomt.
- Je antwoord bepaalt wat je ermee doet.

MOET ik dit nu doen?
Moet IK dit nu doen?
Moet ik DIT nu doen?
Moet ik dit NU doen?
Moet ik dit nu DOEN?

MOET het of kan het?

Moet het, of is het een mogelijkheid? Soms heb je het gevoel dat je iets moet doen, dat het niet anders kan. Maar is het noodzakelijk of is het misschien alleen wenselijk, zou het fijn zijn, zou je naaste er prijs op stellen?

IK of iemand anders?

Is het per se zo dat jij het moet doen? Of zou ook iemand anders het kunnen doen?

DIT.. of is er een andere oplossing?

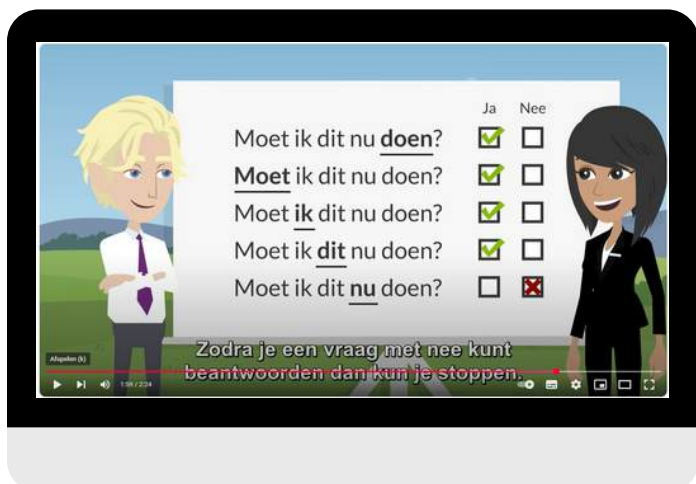
Is dit wat je het beste kunt doen, of zijn er ook andere oplossingen? Soms is de oplossing die de ander voorstelt of die je te binnen schiet niet de beste oplossing.

NU.. of later?

Is het noodzakelijk dat je het nu doet, of kan het ook op een later moment? Soms schiet je gelijk in de actie terwijl je eigenlijk geen tijd of energie hebt om het gelijk te doen. Vraag je bij een klus die op je afkomt af: moet het nu, of kan het ook op een later moment?

DOEN.. of alleen een mededeling?

Moet je iets doen of is het alleen een mededeling die je naaste doet? Soms ervaar je een mededeling als een vraag om actie en ga je gelijk aan de slag. Terwijl de ander dat helemaal niet direct van je verwacht.



Zelf aan de slag

Voel je de komende tijd een taak op je af komen? Een klus in de lucht hangen? Vraagt degene voor wie je zorgt je iets te doen? Ga niet gelijk over tot actie. Maar leun eerst eens achterover, neem de tijd en vraag jezelf af: MOET..IK..DIT..NU..DOEN? Misschien wel, maar misschien kan het ook anders.

[Bekijk ook de animatie op youtube.](#)

Bewegen met een beperking

Bewegen is voor iedereen gezond, vaak krijg je er energie van (ook als je eigenlijk geen zin had om te gaan) en samen met anderen is het nog gezellig ook.

Sporten voor mensen met een beperking kan ook! Of het nu gaat om autisme, NAH, een lichamelijke en/of verstandelijke beperking. Bij Ipse de Bruggen in Nootdorp is van alles mogelijk voor zowel kinderen, volwassenen als senioren.

Op [de website van Ipse de Brugge](#) vind je welke sporten er worden aangeboden.

Contactpersoon: Robbie Notenboom

E-mail: Robbie.notenboom@ipsedebruggen.nl



Nog meer bewegen?

Gewoon om dat het lekker is en goed tegen stress!

Kijk dan eens op de [website van Get in Motion](#). Daar vind je zomerblokjes en een heuse zomerchallenge voor wie ook in de zomer in beweging wil blijven.

Get in Motion



Gespreksgroep voor jongvolwassenen met autisme

De gespreksgroep voor jongvolwassenen met autisme (20-35 jaar) is informeel en heeft geen therapeutisch doel. Onze gespreksleiders zijn ervaringsdeskundige vrijwilligers. Samen bepalen we waarover we praten. In een veilige omgeving delen we ervaringen, uiten we gevoelens en geven we elkaar praktische tips.

De maanden juli en augustus hebben wij zomervakantie.

Na 2 proefmomenten NVA Lidmaatschap

Wanneer: Iedere 3^{de} dinsdag van de maand

Tijd: 19.30 uur tot 21.00 uur

Waar: De Schakelaar, Pijnacker

Groepsgrootte: Maximaal 8 deelnemers

Begeleiding: Ervaringsdeskundige vrijwilligers (NVA)

Aanmelden: jongvolwassenen.nva.zh@autisme.nl

Diversiteit bij autisme

Nieuw boek van 'Geef me de 5'

Waarom uit autisme zich bij de een zo anders als bij de ander?

Dit boek geeft een heldere uitleg over de verschillen tussen mensen in het autistisch spectrum.

Bijbehorende podcast:

Geef me de 5 bij autisme - podcast 49 en verder.

Nuttige informatie

Vanuit de nieuwsbrieven die we als mantelzorgconsulenten ontvangen

De wegwijzer voor ouders van een kind met zorgbehoefte

(Sch)ouders is onderdeel van Stichting Kind en Ziekenhuis. Het is een ervaringskenniscentrum voor ouders van zorgkinderen.

Op de website vind je informatie over zorg, zelfstandig leven, gezin & relaties, opgroeien, onderwijs, vrije tijd en werk & financiën.

[\(Sch\)ouders - Ervaringskenniscentrum voor ouders van zorgkinderen](#)



Goede toegang tot zorg voor iedereen

Het SKGZ-team (expertisecentrum op het gebied van zorgverzekeringen) werkt dagelijks aan oplossingen en zet zich in om problemen voor te zijn voor individueel verzekerden.

Zij werken samen met beleidsmakers, zorgverzekeraars en toezichthouders aan een betere toegang tot zorg voor iedereen. Ook geven ze voorlichting, bemiddelen, doen aan geschillenbeslechting en signaleren en adviseren.

[SKGZ - voor iedereen met een vraag of klacht over de zorgverzekering](#)

Online cursussen

[Mantelzorg Meesters – Cursus Mantelzorg](#)

Mocht je deze cursus willen doen, doe dan de check op de site. Mogelijk krijg je de kosten vergoed via je zorgverzekering.

[Agenda - MantelzorgNL](#)

Op dit moment staat er maar 1 webinar op de agenda en deze is al geweest als je deze nieuwsbrief ontvangt. Vanaf september worden er nieuwe cursussen aangeboden.

[Zelfhulp cursus 'Werk en mantelzorg'](#)

Deze cursus vraagt wel wat van je maar de vragen die aanzetten tot nadenken zijn wellicht helpend.

[Online groepscursus - KOPPSupport](#)

Voor jonge mantelzorgers die graag in contact komen met andere jonge mantelzorgers en ervaringen willen uitwisselen.

[MZO: platform voor KOPP/KOV-kinderen](#)

Met Zonder Ouders! is een site voor volwassenen die zijn opgegroeid met een of twee ouders met een psychische en/of verslavingsproblematiek.

[Kopopouders](#)

Online ondersteuning voor ouders met psychische of verslavingsproblemen en/of hun partners.

Ondersteuning voor jou als mantelzorger

Mantelzorg, over het algemeen doe je het "gewoon" omdat het je partner, kind, vriend of ouders betreft. Maar wat als er steeds meer taken bij komen en je je eigen activiteiten waar je blij van wordt op moet geven omdat ze eigenlijk niet meer passen naast je mantelzorgtaken? Dan is het fijn dat er verschillende mogelijkheden zijn om deze taken te delen met anderen.

Dat kunnen familieleden zijn, mensen uit de buurt, vrijwilligers van een organisatie als de SWOP of organisaties als Saar aan Huis en ZorgHarten. In de vorige nieuwsbrief schonken we aandacht aan Saar aan Huis, dit keer aan ZorgHarten.



zorgharten
helpt!

De leukste mantelzorghulp in Pijnacker-Nootdorp!

ZorgHarten ondersteunt al bijna 10 jaar mantelzorgers in Pijnacker-Nootdorp bij de zorg voor hun ouders of partner met lichamelijke beperkingen en/of geheugenproblemen.

Linda Brom, oprichter van ZorgHarten, vertelt: "We ontlasten mantelzorgers door diverse mantelzorgtaken uit handen te nemen. Dit kan zijn samen boodschappen doen, heerlijk koken, zorgen dat iemand voldoende drinkt en eet, een wandeling, duofiets, mee naar de kapper, dokter, etcetera, of gezellig erop uit! En alles doen we met veel liefde en plezier! Dat laatste blijkt ook nog eens uit onze klantbeleving enquête van januari dit jaar. Onze klanten hebben ons gemiddeld een 9,3 gegeven!"

Wil je meer weten? Bel 015 781 0560 of ga naar www.zorgharten.nl



Alzheimer trefpunt

Iedere 1e maandag v/d maand
Tijd: 19.30 -21.00 uur
Inloop vanaf 19.00 uur

Huis van Rie

Koningin Wilhelminastraat 5, Nootdorp

SWOP-locatie Keijzershof

Floralaan 102, Pijnacker

1 september 2025

SWOP-locatie Keijzershof

"Ik ben vergeetachtig. Heb ik dementie?"

Wanneer spreek je van dementie? Wat is dat eigenlijk? Hoe wordt de diagnose gesteld? Is er een behandeling mogelijk? Zijn er medicijnen? Over deze vragen spreekt een geriatr van het Reinier de Graaf Gasthuis deze avond met jullie.

6 oktober 2025

Huis van Rie

"Zorgtechnologie, wat is er mogelijk?"

Technologie kan helpen om het leven met dementie aangenamer te maken. Sommige hulpmiddelen zijn handig voor jezelf, andere voor de mantelzorgers en verzorgenden. Wij gaan in gesprek over deze hulpmiddelen en hun nut.