

In deze nieuwsbrief lees je meer over:

- Zorgverzekeringen in 2024
- Hulp vragen? Heel graag!
uit Klein geluk voor de mantelzorger
- Steunpunt Mantelzorg Bergen in 2024
- Digitale bijeenkomsten voor mantelzorgers
- Kerstwens
- Zorg jij voor een naaste? Hoe gaat het dan met jou?

Zorgverzekeraars in 2024

Tot 1 januari 2024 is het mogelijk om over te stappen naar een nieuwe zorgverzekeraar. De aanvullende verzekering biedt mogelijkheden om mantelzorgers te ondersteunen, onder andere via respijtzorg, vergoedingen voor de mantelzorgmakelaar en mantelzorgcursussen.

Belangrijke punten over de zorgverzekering in 2024:

- De premie van de basisverzekering is gestegen; gemiddeld wordt de premie 9 euro duurder in 2024.
- De zorgtoeslag is afhankelijk van het inkomen. Gemiddeld komt de zorgtoeslag 300 euro minder uit per jaar dan in 2023.
- Het eigen risico blijft € 385.

Overstappen?

Overweeg je over te stappen naar een andere zorgverzekeraar? Tot 1 januari kun je je verzekering opzeggen, uiterlijk 1 februari moet je een nieuwe verzekering afgesloten hebben. Je nieuwe zorgverzekering gaat dan met terugwerkende kracht in op 1 januari.

Kijk ook goed naar de voorwaarden, die kunnen sterk verschillen per verzekering. Zo moet soms de mantelzorger verzekerd zijn om vervangende zorg te krijgen. Soms tevens de zorgvrager. Bij enkele verzekeringen is het bovendien nodig om eerst te kijken of je vervangende zorg kan krijgen vanuit de Wmo.

Op de website van MantelzorgNL staat een 'overzicht vergoedingen mantelzorgondersteuning in de aanvullende verzekeringen 2024'.

Overzichten vergoedingen mantelzorgondersteuning in de aanvullende verzekeringen 2024 via onderstaande link:

- [Mantelzorgmakelaar](#)
- [Mantelzorgcursussen en lidmaatschappen](#)
- [Vervangende zorg](#)



Tijdens gesprekken met mantelzorgers komt 'hulp vragen' regelmatig aan de orde. Vandaar dit 'recept' uit het boekje 'Klein geluk voor de mantelzorger':

Hulp vragen? Heel graag!

'Hulp vragen is een daad van kracht en niet van zwakte'.

Prikkelt deze stelling? Lees dan verder.

We zijn in deze maatschappij vooral opgevoed tot zelfstandige individuen, mensen die voor zichzelf kunnen zorgen en anderen in principe niet nodig hebben. Dit idee klopt echter niet. We zijn namelijk in alles afhankelijk van en verbonden met iedereen: bedenk maar eens wie er allemaal nodig zijn voor iets simpels als jouw kopje koffie.

Als je in een situatie komt waarin jij structureel voor een ander gaat zorgen, zullen de mensen om jou heen soms graag iets voor je willen doen: de buurvrouw biedt aan om een keer per week alle boodschappen voor je mee te nemen, je hoeft alleen een lijstje te maken; de buurman wil wel het gras voor je maaien, hij is toch bezig; je broer kan komen oppassen zodat jij een ochtend naar je schilderclubje kunt gaan. Het is nog niet zo makkelijk om je dat te laten aanleunen. Het kan voelen als onnodig en teveel. 'Dit hoeft toch niet, dit kan ik toch zelf?' Er zijn twee redenen om de aangeboden hulp wel te accepteren.

Allereerst betekent hulp direct steun voor jou, want op den duur wordt alles alleen doen echt te zwaar. Door hulp te accepteren blijf je een gezonde mantelzorger.

Ten tweede is het zo dat iedereen om je heen begaan is met jou. Ze willen dat je het iets makkelijker krijgt, dat je jezelf niet over de kop werkt. Ze willen zo graag iets voor je doen!

Recept

- Als je hulp aangeboden krijgt, voel je misschien allereerst je gewone neiging om vriendelijk te zeggen: 'Dankjewel, heel lief, maar ik red het wel, ik kan het wel.'
- Die neiging voel je, maar je blijft even stil.
- Daarna zeg je: 'Dat is ontzettend vriendelijk van je,' en je ademt daarbij heel diep in.
- Voel hoe je met je adem het aanbod naar binnen haalt. En bedenk of dit hetgeen is wat je nu nodig hebt.
- Zo ja, zeg dan: 'Heel graag.' Zo nee, vraag dan specifiek om de hulp die je wél graag zou willen.

'Nu ik zelf een deel van de zorg voor mijn vader op me heb genomen, weet ik hoe belangrijk het is om hulp te accepteren. Tegen de buurvrouw van mijn vader die twee keer per week voor hem wil koken en hem dan bovendien thuis ophaalt en terugbrengt, zei ik daarom direct ja. Wat een opluchting dat hij op twee dagen een uurtje te gast is bij haar.'

(Corina, enig kind van alleenstaande vader van vierennegentig)

Boekentip:

Maria Grijpma en Inge Jager,
Klein geluk voor de mantelzorger,
2022

• ISBN: 9789020219890

• Pagina's: 192 pagina's



Steunpunt Mantelzorg Bergen in 2024

Steunpunt Mantelzorg Bergen biedt ondersteuning aan mantelzorgers op verschillende manieren:

Individueel

- Persoonlijke gesprekken of hulp (zie onderstaand artikel)

Groepen / Lotgenotencontact

- Gespreksgroep voor mantelzorgers van mensen met dementie
- Gespreksgroep voor mantelzorgers van mensen in een verpleeghuis
- Gespreksgroep omgaan met verlies

Voor meer informatie over tijden en locaties, zie [Lotgenotencontact | Bergen](#).

Collectief

- Informatie en (digitale) bijeenkomsten

Aanmelden voor de nieuwsbrief en informatie voor mantelzorgers kan via mantelzorgondersteuning@bergen.nl.

Vrijwilligerszorg

- Vrijwilligerszorg, waarbij een vaste vrijwilliger ondersteuning biedt aan kwetsbare mensen, bijvoorbeeld met een beperking of chronische ziekte.

Voor meer informatie zie: [Vrijwilligerszorg in Bergen: Proteion](#).

Digitale bijeenkomsten voor mantelzorgers

Ook in 2024 organiseren de samenwerkende steunpunten mantelzorg digitale bijeenkomsten voor mantelzorgers over diverse onderwerpen. De eerste bijeenkomsten zijn gepland:

Notariële volmacht en levenstestament

Datum : Dinsdag 23 januari 2024
Tijd : van 19:00 tot circa 20:15 uur
Gast spreker : Notaris Esther te Veldhuis
van VanLier Posthumus notarissen uit Swalmen

Mentorschap en bewindvoering

Datum : Dinsdag 27 februari 2024
Tijd : van 19:00 tot 20:00 uur

WLZ indicaties

Datum : Dinsdag 26 maart 2024
Tijd : van 19:00 tot 20:00 uur
Gast spreker : Marij Smets van het CIZ (Centrum Indicatie Zorg)

Uitnodigingen met mogelijkheid tot aanmelden volgen enkele weken voor de bijeenkomsten.





Kerstwens

Steunpunt Mantelzorg Bergen wenst iedereen en de mantelzorgers in het bijzonder, heel fijne, warme en liefdevolle feestdagen toe. Zorg goed voor elkaar, voor jezelf en blijf gezond!

Zorg jij voor een naaste? Hoe gaat het dan met jou?

Meestal gaat alle aandacht uit naar de persoon waarvoor je zorgt. Als mantelzorgers heb je misschien ook wel vragen of zorgen over je eigen situatie. En dit zijn andere vragen dan de vragen die je stelt over de persoon waarvoor je zorgt. Weet dat je hiervoor altijd bij mij, mantelzorgondersteuner Eefke Lommen, terecht kunt.

Aandacht voor jou als mantelzorgers is belangrijk. Het zorgt ervoor dat de kans minder groot is dat je zelf overbelast raakt. Je eigen verhaal vertellen lucht op. Of we bekijken samen hoe we overbelasting kunnen verminderen, voorkomen of zelfs stoppen.



Zorg jij voor een naaste en is ondersteuning welkom?

Neem dan gerust contact op met Eefke Lommen
Steunpunt Mantelzorg Bergen
Werkdagen: maandag, dinsdag en donderdag.

 06 - 52 66 93 59

 mantelzorgondersteuning@bergen.nl

Deze nieuwsbrief voor mantelzorgers is de 18de uitgave.

Heb je tips, vragen of suggesties?

Geef dit dan door via mantelzorgondersteuning@bergen.nl

of telefonisch via het Klant Contact Centrum (0485) 34 83 83.

Daar kun je je ook aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief.