

Mantelzorg nieuws

Mei 2026



Jonge mantelzorgevent

Zie jij ze? Jonge mantelzorgers zijn overal!

We zetten deze jonge helden in het zonnetje, Jonge mantelzorgers zijn jongeren van 10 tot 25 jaar met zorgtaken voor een familielid of naaste met ziekte, beperking, verslaving of psychische problemen. Gemeente Opsterland organiseert in samenwerking met Code Hans en de Burgemeester Harmsma School een inspirerend en actief evenement voor en over jonge mantelzorgers.

Het event draait om plezier, ontmoeting, informatie en ontspanning.

Er is voor iedereen iets leuks:

- **Actie:** Graffiti spuiten, kickboksclinic, escapekasten
- **Fun:** Silent disco en een vette photobooth.
- **Relax:** Chillen in de lounge en een hapje & drankje.
- **Inspiratie:** Workshop over mentale kracht en een informatiemarkt.

Voor wie?

Ben jij een jonge mantelzorger of ken je iemand die dat is? Wil je als ouder, familie, buur of professional meer weten en iets leren over dit belangrijke onderwerp.

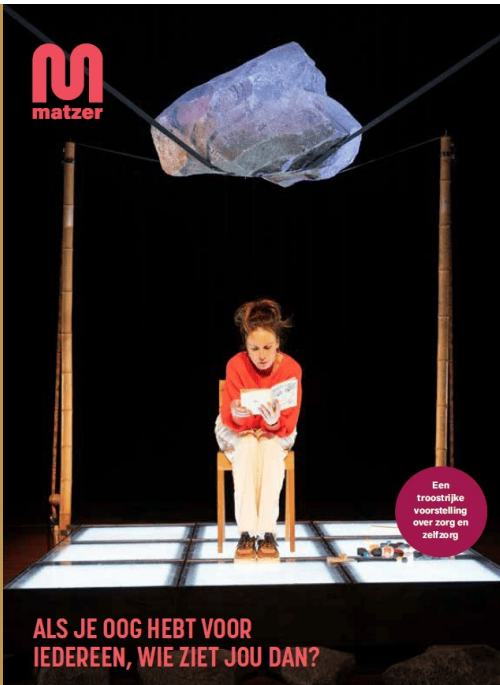
Kom dan gezellig langs!

Donderdag 28 mei 2026

16.00 tot 19.00 uur

Burgemeester Harmsma school, Gorredijk

[Lees meer](#)



Revalidatie Friesland nodigt je graag uit voor de MATZER theatervoorstelling:

BROOS

WANNEER:

Zondag 10 mei 2026 om 14:00 uur

LOCATIE:

Schouwburg De Lawei, Drachten

AANMELDEN:

Meld je aan via de knop hieronder en ontvang €2,50 korting met de kortingscode: **FS-2026**

Een troostrijke voorstelling over zorg en zelfzorg

[Reserveer kaarten](#)



ALS JE OOG HEBT VOOR IEDEREEN, WIE ZIET JOU DAN?

Broos

Broos is een muzikale en ontroerende voorstelling. Het verhaal gaat over Kyra, een moeder van twee kinderen. Haar dochter Romy heeft extra zorg nodig. Daardoor raakt Kyra zichzelf langzaam kwijt. Mensen vragen vaak naar het kind dat zorg nodig heeft, maar niet naar hoe het met haar gaat. Dat gevoel herkennen veel ouders.

De voorstelling laat zowel de mooie als de moeilijke kanten van zorgen voor een kind zien. Het verhaal is gebaseerd op gesprekken met moeders van zorgintensieve kinderen.

[Bestel kaarten](#)

De Stress Autism Mate (SAM)

Van 28 maart tot en met 4 april vond de landelijke week van autisme plaats. In heel het land werden er voorlichtingen gegeven en nieuwe ontwikkelingen gedeeld. Wij willen uw aandacht vestigen op:

De Stress Autism Mate (SAM) [Home-Stress Autism Mate \(SAM\)](#) is een app voor mensen met autisme. De app helpt ze om stress beter te herkennen en er grip op te krijgen. SAM is ontwikkeld samen met mensen met autisme en wordt steeds verbeterd met hun feedback.

SAM vraagt een paar keer per dag hoe ze zich voelen. Met een korte vragenlijst meet de app het stressniveau. Daarna krijgt men persoonlijke tips die passen bij de persoonlijke situatie. Iedereen kan op persoonlijke wijze oefeningen doen, zoals mindfulness, podcasts luisteren, verhalen lezen of een dagboek bijhouden.

Op een overzichtspagina is te zien hoeveel stress iemand ervaren heeft op verschillende dagen. Dat helpt om patronen te herkennen en beter met stress om te gaan. Het is mogelijk de vragenlijsten ook uit te zetten als iemand die niet wil invullen.

Uit onderzoek blijkt dat SAM helpt:

- Stress te verminderen
- Beter voor zichzelf te zorgen
- Kwaliteit van leven te verbeteren

SAM is er niet alleen voor volwassenen, **SAM junior** is speciaal voor kinderen tussen 12 en 18 jaar.

Lees meer

Saarisnietgek
Hét magazine vol emoties voor 10-12 jarigen

...en jij ook niet

Dit magazine is van:

'Fouten maken mag, daar leer je van'

'Ik ben niet alleen op de wereld'

'Praat erover, hoe eerder hoe beter'

Ken jij je emoties?
Jouw gevoel mag er zijn!

DIVERSE THEMA'S
B.A.: BLIJ ZIJN VERDRIET VEERKRACHT ANGST
STRESS VERLIES

+ DOE-OPDRACHTEN: INTERVIEWEN · PUZZELLEN · BESPREKEN & KNIP UIT EN VOUW JE EIGEN RUGTASJE (KEY: STEUNTIE IN DE RUG-KAARTJES)

Saar is niet gek

Magazine Saarisnietgek helpt jonge mantelzorgers.

Herkenning en erkenning voor kinderen Jonge mantelzorgers kunnen kwetsbaar zijn. Ze voelen veel verantwoordelijkheid, doen extra taken en willen niet anders zijn dan andere kinderen. Daardoor praten ze vaak niet over hun situatie. Juist praten en delen helpt om je mentaal sterker te voelen.

Het magazine Saarisnietgek is bedoeld voor kinderen van 10-12 jaar. Het gaat over mentale gezondheid en geeft tips om te praten over gevoelens en om beter met emoties om te gaan. Verhalen van andere kinderen helpen daarbij: "Ik ben niet alleen" en "Anderen voelen dit ook." Het magazine is speels en makkelijk te lezen. Het gaat over onderwerpen als geluk, vriendschap, boosheid, verdriet en stress. Elk thema heeft uitleg, ervaringen van andere kinderen, opdrachten, video's, strips, puzzels en tips. De inhoud helpt kinderen om zich mentaal sterker te voelen en is ook prima te gebruiken in de begeleiding van kinderen in deze leeftijd. Er is ook ruimte voor humor en luchtigheid.

Meer informatie Belangstelling voor dit magazine?

Kijk op www.saarisnietgek.nl of mail Elsbeth Kuysters via info@saarisnietgek.nl.

De missie: zoveel mogelijk kinderen bereiken. Want elk kind verdient het om gezien en gehoord te worden.

[Lees meer](#)

Regie op elk moment

In februari organiseerden wij samen met Friese gemeenten in samenwerking met MantelzorgNL een webinar over het levenstestament. Onderstaand in de infographic een overzicht van zaken die besproken zijn.

Uitgebreidere informatie kunt u hier vinden: [Levenstestament opstellen: waarom en hoe?](#)
[Alles over het levenstestament | ANBO-PCOB GoedVertegenwoordigd](#)

[Lees meer](#)

LEVENSTESTAMENT

Wanneer is het belangrijk?



Als u door ziekte, ongeval of dementie tijdelijk of blijvend geen beslissingen kunt nemen.

Wie kiest u?



U wijst zelf een vertrouwenspersoon aan die een volmacht krijgt. Deze persoon mag namens u handelen.

Wat legt u vast?



Geldzaken:

- bankzaken
- betalingen
- administratie



Medische zaken:

- contact met artsen
- toestemming voor behandelingen



Persoonlijke zaken:

- zorg
- wonen
- dagelijkse ondersteuning

Levenstestament vs gewoon testament



Levenstestament:
Als u tijdelijk niet zelf kunt beslissen



Testament:
regelt alle zaken na uw overlijden



Een notarieel levenstestament wordt officieel erkend door banken en organisaties.

Met een levenstestament houdt u zelf de regie, ook wanneer u of een naaste later geen keuzes meer kunt maken.

Wilsverklaring: Wat is het en hoe werkt het?

Als mantelzorger zorgt u voor een ander. Maar weet u ook wat diegene precies wil als het gaat om medische zorg? En is dat ergens opgeschreven? Een wilsverklaring kan hierbij helpen.

Wat is een wilsverklaring?

In een wilsverklaring schrijft iemand op welke medische wensen hij of zij heeft. Het gaat vooral over keuzes voor de toekomst. Denk bijvoorbeeld aan:

- Welke behandelingen wil iemand nog wel, en welke niet meer?
- Wil iemand hulp bij het stoppen met leven als hij of zij erg lijdt?
- Wil iemand na het overlijden organen doneren?

Let op: Een wilsverklaring is iets anders dan een levenstestament. In een levenstestament staat wie beslissingen mag nemen. In een wilsverklaring staat wat de wensen zelf zijn. U hoeft voor een wilsverklaring niet naar de notaris.

Wie moet weten dat er een wilsverklaring is? Een wilsverklaring is alleen nuttig als de juiste mensen ervan weten. Het is belangrijk om de verklaring te bespreken met:

- **De huisarts** De huisarts zet de wilsverklaring in het medisch dossier. Zo weten artsen altijd wat de wensen zijn, ook in noodgevallen.
- **Andere zorgverleners** Denk aan specialisten in het ziekenhuis, de thuiszorg of een arts in het verpleeghuis.
- **Familie en vrienden** Praat erover met de partner, kinderen of goede vrienden. Zij kunnen de wensen verdedigen als de persoon zelf niet meer kan praten.
- **De contactpersoon** Is er iemand officieel aangewezen om beslissingen te nemen (zoals een mentor of gemachtigde)? Dan moet diegene precies weten wat er in de wilsverklaring staat.

Kortom: In een wilsverklaring schrijft iemand zelf op welke medische zorg hij of zij in de toekomst wil ontvangen. Dit geeft rust voor de persoon zelf én voor u als mantelzorger.

Kenmerk	Levenstestament	Wilsverklaring	Testament
Wanneer actief?	Tijdens uw leven, als u zelf niet meer kunt beslissen.	Tijdens uw leven, speciaal voor medische keuzes.	Na overlijden, voor de afhandeling van uw zaken.
De Kern	WIE mag namens u keuzes maken?	WAT zijn uw eigen medische wensen?	HOE worden uw spullen en geld verdeeld?
Onderwerpen	Geldzaken, administratie en zorgkeuzes.	Behandelingen, reanimatie en orgaandonatie.	Erfgenamen, verdeling van geld en voogdij.
Notaris nodig?	Ja , dit is nodig voor banken.	Nee , dit is niet verplicht.	Ja , dit is wettelijk verplicht.
Wie informeren?	De persoon die u helpt en de bank.	De huisarts, familie en zorgverleners.	De erfgenamen.

Meer informatie over Wilsverklaringen vindt u hier:

- [Wilsverklaring: wat is het en heb je het nodig?](#)
- [Wegwijzer-wilsverklaring-2025.pdf](#)
- [Hoe schrijf ik een wilsverklaring? | Rijksoverheid.nl](#)
- [Levenstestament opstellen: waarom en hoe?](#)
- [Alles over het levenstestament | ANBO-PCOB](#)
- [GoedVertegenwoordigd](#)



Website



Facebook



Instagram



LinkedIn



Whatsapp

Deze e-mail is verzonden 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@opsterland.nl toe aan uw adresboek.