

Mantelzorg

Nieuwsbrief juni 2025



MEER DAN JE DENKT

Ben jij ook jonge mantelzorger?



Gemeente Opsterland lanceert campagne Jonge Mantelzorger

Op 1 juni 2025 is de campagne voor jonge mantelzorgers van start gegaan in gemeente Opsterland. Met deze campagne vragen we aandacht voor jongeren die opgroeien met zorg voor een familielid. Marissa en Hjalmar Veldstra, zelf jonge mantelzorgers, zijn het gezicht van de campagne. Ze delen hun persoonlijke verhaal om andere jongeren te laten weten dat zij er niet alleen voor staan.

Hun verhaal verscheen eerder in de GrootSa! Klik op [deze link](#) om het artikel te lezen.



Week van de jonge mantelzorger (1 tm 7 juni)

Tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger werden in het hele land activiteiten georganiseerd. Via websites en sociale media werd aandacht gevraagd voor wat jonge mantelzorgers meemaken en wat dat met hen doet. De campagne roept op tot actie.

Dat kan iets kleins zijn, zoals vragen hoe het écht met iemand gaat. Of iets groters, zoals het bieden van een moment van rust of plezier.

Ben je zelf jonge mantelzorger dan nodigt de gemeente Opsterland je uit om je aan te melden bij de gemeente. Je wordt dan op de hoogte gehouden van activiteiten die de gemeente organiseert voor jonge mantelzorgers.



Gastles over jonge mantelzorgers op Burgemeester Harmsma School

Op maandag 2 juni gaf Ria Bron, consulent preventie en welzijn van gemeente Opsterland, gastlessen aan alle eersteklassers van de Burgemeester Harmsma School in Gorredijk. De lessen gingen over jonge mantelzorgers en maakten deel uit van de campagne van de gemeente Opsterland. Het doel van deze lessen was om deze jongeren beter in beeld te krijgen.

De gastlessen waren interactief, met onder andere de werkvorm 'Over de streep'. Door vragen en stellingen gingen de leerlingen met elkaar in gesprek. Zo werd al snel duidelijk dat veel jongeren niet precies wisten wat mantelzorg is.

De gemeente Opsterland wil graag van de jongeren zelf horen welke ondersteuning jonge mantelzorgers nodig hebben. Jongeren die mantelzorg geven, worden daarom gevraagd zich als jonge mantelzorger aan te melden. Dat helpt ons om ondersteuning te bieden die écht aansluit bij wat zij nodig hebben.

Ken of ben jij een jonge mantelzorger? Meld je dan aan via [Jonge Mantelzorgers van Opsterland | Gemeente Opsterland](#).



Breinspoken

Breinspoken

Het Breinspoken-platform is speciaal gemaakt voor kinderen die een ouder met dementie hebben. Op de website [Breinspoken](#) krijgen kinderen van 4 tot 18 jaar informatie over dementie. Ze leren wat dementie is, maar ook wat er kan veranderen als een ouder ziek is. Wat kun je verwachten? Wat verandert er in het gezin? En welke gevoelens kun je daarbij hebben?

We begrijpen dat deze informatie heftig kan zijn. Het kan sterke emoties oproepen. Daarom is het goed om eerst zelf de informatie te lezen voordat je de website aan kinderen laat zien. Zo weet je wat zij te zien krijgen en kun je nadenken over hoe je hierover met hen kunt praten.

Het is belangrijk dat volwassenen hen daarbij helpen. Niet alleen de gezonde ouder, maar ook de leerkracht, hulpverlener, opa, oma en andere vertrouwde volwassenen kunnen hier samen met hen over in gesprek gaan. Vooral bij jonge kinderen raden we aan om samen naar de website te kijken.

Naast de website is er ook nog een Instagrampagina [@breinspoken](#) en organiseren ze jaarlijks een zomerkamp voor jonge kinderen (4 tot 18 jaar) en hun gezonde ouder om andere lotgenoten te ontmoeten.

Het kamp is bedoeld voor kinderen die opgroeien met iemand met dementie in hun omgeving. Even uit de thuissituatie, plezier maken en ontspannen. En er is ook ruimte om te leren wat dementie precies is, om ervaringen te delen in groepsgesprekken. Voor kinderen én voor ouders.

Praat met kinderen over wat ze zien en voelen. Ga naar www.breinspoken.nl voor meer informatie.



Stjoer

Vanaf maandag 16 juni 2025 heeft Stjoer Gorredijk haar deuren geopend in het Ontmoetingscentrum de Draaier.

Stjoer is een ontmoetingsplek vóór en dóór inwoners, waar (jong)volwassenen terecht kunnen voor een luisterend oor, verbinding en het werken aan herstel.

Stjoer Gorredijk is een ontmoetingsplek waar je jezelf mag zijn, anderen kunt ontmoeten en stap voor stap je eigen kracht (opnieuw) ontdekt. Het programma en de activiteiten zijn er voor iedereen die ondersteuning of groei zoekt op het gebied van mentale veerkracht, ongeacht je ervaring of achtergrond.

Openingstijden Stjoer Gorredijk:

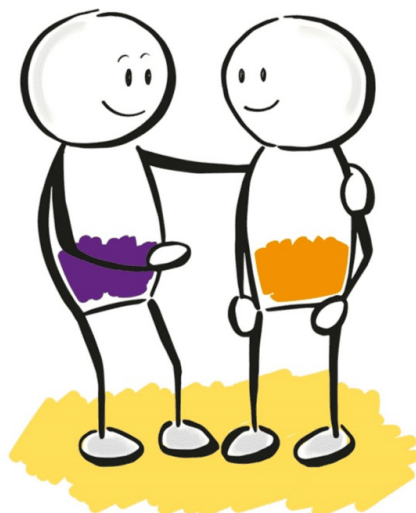
Maandag: 16.30 – 19.30 uur (voor (jong)volwassenen van 18 t/m 30 jaar)

Dinsdag: 13.30 – 16.00 uur (18 jaar en ouder)

Ontmoetingscentrum De Draaier
Stationsweg 76, Gorredijk

Klik op [deze link](#) voor het hele programma in Gorredijk.

Via [deze link](#) kun je het programma van Stjoer Ureterp bekijken.



Cliëntondersteuning, wat is dat eigenlijk?

Cliëntondersteuning is beschikbaar voor inwoners met een hulpvraag op domeinen als zelfstandig leven, zorg en ondersteuning, participatie, wonen, onderwijs en werk en inkomen.

Een inwoner kan op verschillende momenten in het leven een beroep doen op een cliëntondersteuner. Waarbij het doel is om de regie te optimaliseren, zowel op het eigen leven als op zorg en ondersteuning. Een cliëntondersteuner denkt mee in het belang van de inwoner. Een belangrijk uitgangspunt is dat de ondersteuning onafhankelijk en voor de inwoner gratis is. Men mag ook zelf kiezen welke cliëntondersteuner op de vraag van de inwoner de beste ondersteuning kan bieden

Informatie over de OCO van onder andere gemeente Opsterland kunt u vinden op de website van OCO: [OCO denkt mee – bij alle levensvragen](#)



Voor Elkaar Plein: ook voor jou als mantelzorger

Eind april is het Voor Elkaar Plein live gegaan. Een online platform waar inwoners van de gemeente Opsterland en professionals informatie kunnen vinden over diverse onderwerpen zoals gezond blijven, meedoen, geldzaken, wonen en meedoen. Organisaties en verenigingen kunnen hun aanbod op deze manier kenbaar maken.

Ook als mantelzorger kun je hier terecht. Zo kun je bijvoorbeeld op zoek naar een vrijwilliger, of informatie vinden die je kan ondersteunen in jouw rol. Organisaties en verenigingen uit de regio plaatsen hier hun aanbod zodat zichtbaar wordt wat er allemaal mogelijk is in onze dorpen.

Nieuwsgierig geworden? Neem een kijkje op www.voorelkaarplein.nl

Hulp nodig bij het zoeken of heb je vragen? Neem gerust contact met ons op via info@voorelkaarplein.nl. We helpen je graag verder.



Website



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube

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@opsterland.nl toe aan uw adresboek.