

# Mantelzorgnieuws



## In dit nummer

25 jaar Mantelzorg;  
Medewerkers aan het woord

“Ik voelde me eindelijk  
begrepen”

Mantelzorg door de jaren  
heen



## Al 25 jaar actief in de Mantelzorg

**Het Steunpunt Mantelzorg Verlicht viert dit jaar haar zilveren jubileum. Al 25 jaar ondersteunt zij mantelzorgers in Eindhoven en in 2018 zijn daar de mantelzorgers van Valkenswaard bij gekomen. In deze jubileum uitgave staan we stil bij de ontwikkelingen in de loop der jaren van zowel mantelzorg als het steunpunt. Liesbeth Hendriks is coördinator van het steunpunt en al vanaf dag één betrokken.**



“Ik ben mijn loopbaan begonnen als wijkverpleegkundige in Tilburg. Dat was in de goede oude tijd. Als wijkverpleegkundige had je een centrale positie in de zorg voor mensen in een wijk. Je deed zelf de intake en verleende zelf de zorg. Naast ouderenzorg deed je ook de zorg voor 0 tot 4-jarigen. Daarnaast gaf je begeleiding aan mensen die het moeilijk hadden of bezocht je mensen na een sterfgeval. Kortom, je was breed opgeleid en van alle markten thuis. Door de jaren heen heb ik veel gezien. Ik kan me dan ook heel goed verplaatsen in de verhalen van de mantelzorgers die we nu bij het steunpunt ontmoeten.”

“Hoe meer de thuiszorg zich ging specialiseren hoe minder ik me er thuis voelde. Ik ging op zoek naar verdieping en vond die in de opleiding Gezondheidswetenschappen.

Aan het eind van deze opleiding moest je je gaan specialiseren. Voor mij betekende het dat ik onderzoek naar mantelzorg ging doen. Dat was puur toeval. De thuiszorg directeur had een paar onderwerpen en niemand wilde mantelzorg doen en ik was eigenlijk de pineut. Mantelzorg stond toen nog in de kinderschoenen. In de afgelopen jaren heb ik onderzoek gedaan naar de belasting van mantelzorgers. Daarnaast heb ik scholingen gemaakt en gegeven aan professionals over het signaleren en ondersteunen van mantelzorgers. Ik heb mantelzorgers begeleid en activiteiten ontwikkeld voor mantelzorgers.”

### Eerste stappen naar ondersteuning

“Toen in Eindhoven in 1978 gestart werd met een project voor mantelzorgondersteuning, kwamen theorie en praktijk samen. Dat jaar verscheen de allereerste nieuwsbrief en in november van dat jaar werd de eerste Dag van de Mantelzorg georganiseerd in het Evoluon. Ik ben begonnen met een contract van 12 uur, inmiddels hebben we nu een team van 9 medewerkers. Al ruim 25 jaar werk ik met hart en ziel voor de mantelzorgers. En het allerbelangrijkste is nog steeds; luisteren! Jaarlijks hebben we ruim 3000 contacten met mantelzorgers en 2 van de 3 keer betreft het een telefoontje. Zoveel verhalen, zoveel vragen en steeds is het zo goed om te merken dat je iets kunt betekenen voor mensen. Dat mensen gehoord worden en er verder mee kunnen.”



Ik ben Nuran Bakir. In 2016 kwam ik bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht werken. Ik richt mij vooral op de mantelzorgers met een migratieachtergrond. Ik vind het dankbaar werk om onze lieve en zorgzame mantelzorgers te leren kennen, naar ze te luisteren, te ondersteunen en ze bij te staan als het soms minder goed met ze gaat. Daarnaast voer ik ook administratieve taken uit.

*Aarzel niet om hulp te vragen of te bellen. Geef jezelf de kans om ondersteund te worden. Geef een ander de kans om je te helpen en er voor JOU te ZIJN.*

### Verdere ontwikkeling

Natuurlijk is het steunpunt niet stil blijven staan in al die jaren. Het mantelzorgcompliment heeft veel mensen doen beseffen dat ze mantelzorger zijn en dat dat lang niet zo normaal is als vaak wordt gezegd. >



< Steeds meer mantelzorgers weten het steunpunt te vinden. Ondertussen zijn er meer dan 6000 mantelzorgers uit Eindhoven en Valkenswaard bij het steunpunt ingeschreven. Het werk blijft uitdagend, zeker omdat veel situaties complexer worden.”

### Betere ondersteuning en kenniscentrum

“Door het grote aantal mantelzorgers die we nu bereiken, kunnen we ook meer specifieke ondersteuning bieden, bijvoorbeeld aan mantelzorgers van mensen met niet aangeboren hersenletsel, aan mantelzorgers van mensen met dementie en aan niet-westerse mantelzorgers. Bijeenkomsten voor jonge mantelzorgers was jaren een wens maar is sinds twee jaar werkelijkheid. Jonge mantelzorgers zijn ongeveer de moeilijkste groep om te bereiken. Supertrots ben ik dan ook op mijn team. Met elkaar zetten we de schouders eronder. Ieder met zijn eigen talenten. En allemaal erg betrokken bij ‘onze’ mantelzorgers.”

“En dat is maar goed ook want mantelzorgers hebben het in al die jaren alleen maar zwaarder gekregen. Professionele zorg is steeds minder beschikbaar en alle ogen zijn gericht op mantelzorgers om de gaten te vullen. Ondersteuning voor mantelzorgers is dus actueler dan ooit. En er zijn nog veel mogelijkheden om deze ondersteuning te verbeteren. Zo denk ik aan intensiever contact met huisartsen en praktijkondersteuners. Maar ook wil ik een nauwere samenwerking met generalisten en het sociale team. Mantelzorgers op tijd ondersteunen is zo belangrijk, zorgen dat het water niet tot aan je lippen komt.”

In de loop der jaren heeft het steunpunt zich ontwikkeld tot kenniscentrum. Naast rechtstreekse steun aan mantelzorgers proberen we ook organisaties meer kennis te geven over mantelzorg en hoe zij als werkgever, maatschappelijke of zorgorganisaties gericht kunnen zijn op mantelzorgers. Zodat zij weten welke rollen en behoeften mantelzorgers hebben. Als steunpunt hebben we veel ervaring en zijn we bekend met diverse methoden die bewezen effectief zijn ter ondersteuning van mantelzorgers. En natuurlijk willen we niets liever dan onze kennis delen ten gunste van mantelzorgers. Want een ding is zeker: iedereen kan zomaar plotseling een mantelzorger zijn!”



Ik ben Klien van der Burgt en mijn aandacht richt zich op jonge mantelzorgers (kinderen/jongeren tot 25 jaar die opgroeien in een zorgsituatie) en ex-mantelzorgers. Mantelzorgers waarvan degene die ze verzorgden, is overleden. Wat ik zo mooi vind, is dat ik mantelzorgers van alle leeftijden nog zie groeien in hun persoonlijke ontwikkeling. Wij planten het zaadje, maar jullie laten het groeien en bloeien. Een mooi, waardevol en liefdevol cadeau voor jezelf.

**Mijn positieve boodschap: ben trots op jezelf zoals je bent. En trots ben ik op de (jonge) mantelzorgers die zichzelf een beetje ik-tijd (hebben leren) gunnen. En zodoende de veerkracht behouden in hun zorgsituatie. Een mooie balans tussen zorg voor de ander en zorg voor jezelf.**

## De kwestie

**Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgt regelmatig interessante vragen en opmerkingen van mantelzorgers. Daarom behandelen we in elke M-nieuws een ‘opvallende kwestie’. Deze keer is de kwestie: Het Mooie van Mantelzorg.**

Dat mantelzorgers belangrijk zijn wist je al lang. Dat er steeds meer van mantelzorgers gevraagd wordt is ook geen nieuws. Bij het steunpunt komen we veel mantelzorgers tegen die moeite hebben om de ballen in de lucht te houden. Mantelzorger, je zal het maar zijn.

Maar in de 25 jaar waarin we als steunpunt mantelzorgers ondersteunen horen we ook heel veel positieve geluiden. Naast dat mantelzorg zwaar kan zijn en het je voor moeilijke keuzes kan plaatsen wil ik in deze jubileumuitgave graag bij het mooie van mantelzorg stilstaan.

Mantelzorgers zijn echte helden. Je zorgt voor iemand die je na aan het hart ligt. Zonder dat je er geld voor krijgt en vaak ook zonder waardering. Mantelzorgers laten zich niet beperken door hun leeftijd; ze zijn er van jong tot oud.

Met de mantel der liefde kijk je om naar je medemens. Dat is heel waardevol. Het kan goed voelen dat je zelf kunt zorgen voor een dierbare, en minder afhankelijk bent van ‘vreemden’. Dit kan je rust geven. Mantelzorg is niet gebonden aan indicaties en tijdschema’s. Het kan je doen beseffen dat het erom gaat dat je tijd voor elkaar hebt, dat je mensen hebt van wie je houdt. Dat je iets voor ze kunt betekenen.

Voor degene die mantelzorg krijgt kan het betekenen dat ze langer thuis kunnen blijven wonen, in hun eigen vertrouwde omgeving. Dat het mogelijk is om contact te houden met hun omgeving, hun burens en vrienden. Bovendien is de mantelzorger een expert, hij of zij weet precies waar zijn naaste behoefte aan heeft en hoe de zorg het beste gegeven kan worden. Je kent degene die zorg nodig heeft als geen ander; je weet wat de gewoonten zijn en wat hij of zij prettig vindt. Je kunt samen genieten van leuke momenten.

Mantelzorg kan je ook veel brengen. Het kan je het gevoel geven dat je ertoe doet. Het kan je veel voldoening geven. Je geeft zorg aan mensen die je dierbaar zijn, vaak wordt de onderlinge band hierdoor verstevigd. Er kunnen gesprekken ontstaan die voorheen niet mogelijk waren. Mantelzorg geven kan verrijkend zijn, je doet nieuwe kennis en vaardigheden op, je leert nieuwe mensen kennen, verbreedt je eigen netwerk. Door het geven van zorg kun je persoonlijk groeien, kun je meer zelfvertrouwen krijgen. Je leert om blij te zijn met kleine dingen.

Mantelzorgers zijn duizendpoten, ze zijn het schaap met de vijf poten. Naast allerlei zorgtaken, huishoudelijke bezigheden en regelzaken is het vooral de mantelzorger



Ik ben Fransje de Roij en werk al heel lang met heel veel plezier bij het steunpunt als team secretaresse. Ik ben ooit begonnen als vrijwilliger bij de Gezondheidswijzer van de GGD omdat ik als mantelzorger gevangen zat in een problematische thuis-situatie.

Het heeft me heel veel gebracht om samen met collega’s mensen de weg te wijzen naar een gezonde samenleving. Daardoor kon ik beter met de situatie thuis omgaan. Later ben ik overstapt naar het steunpunt en ben daar helemaal op mijn plek. Het voelt als een warm bad waarin ik terecht ben gekomen. Het is zo belangrijk dat je je verhaal kwijt kunt bij fijne collega’s. Het heeft mij enorm geholpen en ik ben weer gaan doen wat ik het liefste doe, dansen. Samen met anderen de verbinding zoeken, zowel in mijn werk als privé.

**Al lijkt de situatie uitzichtloos, blijf er niet in zitten en onderneem actie. Er zijn altijd lichtpuntjes. Heb hoop voor de toekomst.**

die emotionele ondersteuning geeft en een luisterend oor biedt. Eigenlijk is het een pré als je op je CV kunt zetten dat je een mantelzorger bent (geweest). Je weet immers van aanpakken en bent van alle markten thuis. Als mantelzorger bied je zorg vanuit je hart, waarschijnlijk vind je dit ook heel normaal. Maar dat is het niet. Je bent onmisbaar maar hebt ook nog een eigen leven. Je gezin, werk, studie, sport of andere zaken. Dit kan zeker de nodige stress geven. Maar onthoud; positieve en negatieve gevoelens kunnen naast elkaar voorkomen. Maak je sterk voor moeilijke situaties maar geniet van de mooie ervaringen. Herken je je hierin? Wil je je hart luchten? Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg Verlicht.

Mail naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of bel Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 voor Eindhoven en 088 0031 168 voor Valkenswaard.





## 'Ik voelde me eindelijk begrepen'

**"Mantelzorgen, daar zijn mijn man en ik ingeroeld. Toen onze zwager plotseling doodziek werd, beloofden we hem dat we voor zijn vrouw zouden zorgen. Kort daarna overleed hij. Er was voor ons geen moment van twijfel: we zouden onze belofte waarmaken. We wisten toen nog niet hoe intensief de mantelzorg voor de zus van mijn man, die aan dementie lijdt, zou worden."**



Fridy Sanders zorgde twee jaar lang zes dagen per week en meerdere keren per dag voor haar schoonzus. Dat werd steeds zwaarder, doordat de gezondheid van haar schoonzus aanzienlijk verslechterde. Daar-



Ik ben Loes van de Laar en sinds 2022 ben ik als mantelzorgconsulent werkzaam voor het steunpunt Mantelzorg Verlicht. Mijn aandachtsgebieden zijn dementie en het mantelzorgcompliment. Ik vind het leuk en uitdagend dat ik elke dag mantelzorgers mag ondersteunen. Dementie is een ziekte die per persoon anders tot uiting komt. Dit maakt dat elke mantelzorger weer andere ervaringen heeft met dementie. Ik vind het dan ook bijzonder en fijn dat ik de mantelzorger hierin een luisterend oor mag bieden en als er behoefte naar is, tips en informatie kan geven. Dat mantelzorgers gewaardeerd worden vind ik zeer belangrijk. Het uitvoeren van het mantelzorgcompliment sluit hier mooi bij aan.

*Jij bent en blijft bijzonder en uniek en altijd de moeite waard.*

bij kwam dat Fridy zelf serieuze lichamelijke klachten kreeg. Maar haar schoonzus in de steek laten? Dat nooit!

#### Kort lontje en lange tenen

"Mijn schoonzus kan er niets aan doen dat ze ziek is en dus help je haar," vat Fridy kortdaat samen. Toch voelde zij zich als mantelzorger wel in de steek gelaten. "De zorg was lichamelijk en geestelijk zwaar. Ik overzag het allemaal niet meer. Dat wreekte zich bij mij wel eens in een 'kort lontje en lange tenen'," zegt Fridy droogjes. "Als ik daar iets van zei, bijvoorbeeld tegen vrienden, antwoordden ze vaak: 'Je kiest er toch zelf voor? Je hoeft dit niet te doen'. Maar ik voelde de morele plicht om voor mijn schoonzus te zorgen. Dat andere mensen dat niet altijd begrepen, vond ik lastig." Ook met de goedbedoelde adviezen van vrienden, familie en zorgverleners kon Fridy weinig. "Je moet ook aan jezelf denken: dat heb ik zó vaak te horen gekregen. Maar hoe dan? Mijn schoonzus heeft een kleine familie en een klein sociaal netwerk. Wie zou voor haar zorgen als wij dat niet zouden doen? Uiteindelijk kwam er een paar keer per week vervangende mantelzorg. Dat gaf enige verlichting, maar er bleven veel zorgen en huishoudelijke taken over." Wat uiteindelijk lucht gaf, was opname in een zorginstelling. "Het was een grote stap, maar het heeft er wel voor gezorgd dat we nu weer in de eerste plaats familie zijn. Nog steeds geven we mantelzorg. Nu weer met plezier, want de taken zijn voor ons te overzien én we voelen ons gehoord en gesteund door de zorginstelling."

**"Aan jezelf denken, dat moet je echt leren."**

#### Eyeopener

Minstens zo belangrijk is dat Fridy geleerd heeft om meer aan zichzelf te denken en haar grenzen als mantelzorger beter aan te geven. "Het steunpunt Mantelzorg Verlicht

#### Naam

Fridy Sanders

#### Situatie

Zorgt samen met haar partner voor haar schoonzus die dementie heeft.

speelde daarin een belangrijke rol," vertelt Fridy. "Mijn dochter kwam een keer langs het steunpunt en zag de vlag buiten wapperen. 'Is dat niet wat voor jou mam?' vroeg ze. Toen ik een keer langsliep, ben ik spontaan binnengelopen. Ik kon meteen iemand spreken. Wat ik heel fijn vond, was dat ik me eindelijk écht begrepen voelde. Het luisterend oor dat ik kreeg, was al een hele opluchting. Ik voelde me mentaal gesteund en dat deed me goed. Wat voor mij meerwaarde had: het steunpunt deed suggesties en voorstellen waar ik praktisch iets mee kon. Ik ging regelmatig naar creatieve bijeenkomsten van het steunpunt en dat hielp me om even uit de mantelzorgmodus te komen. Ook deed ik mee aan de bijeenkomsten-met-wandeling in de Philips Fruittuin. Dat contact met gelijkgestemden heeft me veel gebracht, want zij begrijpen als geen ander je situatie en geven je geen goedbedoelde adviezen maar juist praktische tips. Zo leerde ik hoe ik als mantelzorger op een goede manier aan mezelf kon denken. De belangrijkste les voor mij? Dat het verstandig en goed is om steun en hulp te zoeken bij mensen die daadwerkelijk naar je luisteren en van daaruit meedenken wat je nodig hebt."



Ik ben Angelique Nijs, sinds 2022 werkzaam als teamsecretaresse bij het steunpunt. Ik ben het eerste aanspreekpunt aan de telefoon voor mantelzorgers en andere mensen die informatie willen. Ik bied een luisterend oor, geef advies, verwijst door naar instanties of breng de mantelzorger in contact met een van onze consulenten. Daarnaast verzorg ik alle administratieve taken rond het Mantelzorgcompliment, postverwerking en aanmeldingen voor onze activiteiten. Door mijn eigen mantelzorgtaken voor mijn ouders kan ik mij goed inleven en vind ik het fijn om mensen te helpen uit eigen ervaring. Mantelzorgers persoonlijk ontmoeten tijdens onze activiteiten voegt dat extraatje toe.

#### Mijn tip voor de mantelzorgers:

**"Geef jezelf iedere dag een complimentje, want niemand weet beter hoe hard jij je best doet".**

# Mantelzorg door de jaren heen

**Het sprookje van Roodkapje werd aan het eind van de 17e eeuw geschreven. Was zij de eerste (jonge) mantelzorger? In elk geval wel de bekendste. Maar hoe zit het nou precies? Een stukje geschiedenis.**

In 1972 werd de term 'mantelzorg' door professor Hattinga-Verschuren geïntroduceerd. Hij bedoelde hier de zorg mee die mensen aan elkaar geven vanuit het eigen netwerk, dus familie en vrienden. Hij vond ook dat mensen op deze manier betere en warmere zorg zouden krijgen. De eigen omgeving zou beter zijn dan instellingen.

Al snel hierna wordt het zorgstelsel ingrijpend veranderd. Dit is nodig om zowel de kosten te beperken als om de kwaliteit van zorg te vergroten. Mantelzorg krijgt een plek in het beleid als kostenbesparing: de verplaatsing van (dure) zorg in een instelling naar (goedkopere) zorg thuis.

## Ondersteuning voor de mantelzorger

Mantelzorg krijgt meer aandacht maar roept ook vragen op. Zoals op het gebied van vrouwenemancipatie. De zorgtaak wordt vooral door vrouwen uitgevoerd. Tegelijkertijd wil de overheid dat vrouwen meer gaan werken. Al in de jaren 70

wordt de vraag gesteld: zullen er in de toekomst voldoende mantelzorgers zijn? De druk op mantelzorg neemt toe. De bevolking vergrijsd. Gezinnen worden kleiner en kinderen wonen verder weg. Bovendien is de maatschappij aan het individualiseren.

Er wordt steeds meer gekeken naar hoe de mantelzorger de zorgtaken kan blijven uitvoeren. Mantelzorg kan leiden tot (over)belasting en het combineren van werk met mantelzorg kan een extra belasting geven. Ondersteuning aan mantelzorgers wordt steeds belangrijker.

Mantelzorgers worden naast zorgverlener ook gezien als hulpvrager. Professionals worden steeds meer gevraagd om ook mantelzorgers te ondersteunen. Ook andere vormen van ondersteuning krijgen aandacht zoals zorgverlof, respijtzorg en lotgenotencontact.

## Mantelzorg als onderdeel van het zorgsysteem

In het begin van de 21e eeuw krijgt mantelzorg steeds meer een verplichtend karakter. Mantelzorg wordt onderdeel van het zorgsysteem. Door de invoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) in 2015 wordt de zorgverantwoordelijkheid nog meer bij de burger gelegd.

Mantelzorgers worden aangesproken om zorg en ondersteuning aan naasten te geven. Tegelijkertijd is er in de Wmo ook aandacht voor de mantelzorger. Gemeenten moeten nagaan of de mantelzorger de zorgtaak wel aankan en zo nodig ondersteuning bieden om overbelasting te voorkomen.

Ondertussen wordt er steeds meer druk op mantelzorg gelegd. In het voorjaar van 2023 geeft de Minister van Langdurige Zorg (Conny Helder) aan dat mensen meer zelf en voor elkaar moeten doen omdat het niet mogelijk is de zorg nog te geven zoals hij tot nu toe was. En het kabinet komt met de slagzin 'zelf als het kan, thuis als het kan en digitaal als het kan'.

De zorg kampt met personeelstekorten en oplopende wachtlijsten. Speciale seniorenwoningen, meer zorg in de wijk en technische innovaties moeten uitkomst bieden. Kortom, ruim 50 jaar na de introductie van de term 'mantelzorg', is aandacht en ondersteuning van mantelzorgers belangrijker dan ooit.



Ik ben Diana Dubbeldeman, sinds 2015 werkzaam als mantelzorgconsulent bij het steunpunt. Mijn aandachtsgebieden zijn de werkende mantelzorger/mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid en NAH (niet aangeboren hersenletsel). Het begeleiden van mantelzorgers, individueel of in groepsverband, vind ik nog altijd het mooiste aan mijn werk. Samen bekijken waar de knelpunten, grenzen en behoeften liggen. Is respijtzorg een optie, hoe maak je meer tijd voor jezelf of hoe bespreek je 'mantelzorg' op je werk? Luisteren, spiegelen, doorvragen en van daaruit adviseren. Niet altijd makkelijk, maar wel verlichtend en verhelderend.

*En lieve mantelzorger bedenk je: "op je werk ben je makkelijker vervangbaar dan thuis. Behoud dit perspectief. Altijd."*



Mijn naam is Carin Linders. Al jaren werk ik met veel plezier als consulent bij het Steunpunt, met name ondersteun ik de mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie. In de kennismaking met de mantelzorger zeg ik altijd, 'ik kan helaas de zorg niet bij je wegnemen, maar meedenken, een handvat geven, een spiegel voorhouden en vooral een luisterend oor bieden, betekent vaak al veel'. Met pijn in mijn hart ga ik mijn werkzame leven beëindigen en ga ik het Steunpunt verlaten.

*Lieve mantelzorger, onthoud; je staat er niet alleen voor, vraag hulp, en vergeet ook daarbij jezelf niet. Zorg goed voor jezelf, dan pas kun je ook goed voor de ander zorgen!*

## Kort

### M-nieuws alleen digitaal

Vanaf deze editie krijgt iedereen standaard M-nieuws digitaal toegestuurd. Mocht dit een probleem zijn omdat je bijvoorbeeld geen computer hebt of omdat je de nieuwsbrief altijd doorgeeft aan nieuwe mantelzorgers, laat het weten. Bel dan naar 088 0031 288 voor Eindhoven of 088 0031 168 voor Valkenswaard of stuur een mailtje naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)



Ik ben Marleen Geraerts. Naast mijn werk als jeugdverpleegkundige ben ik ook mantelzorgconsulent. Dit is een rol die me nauw aan het hart ligt en dat heeft een persoonlijke reden. Met trots mag ik zeggen dat ik moeder ben van drie prachtige jongens. Mijn oudste zoon heeft een zeer ernstige meervoudige beperking wat veel zorg en zorgen maar ook hele mooie levenslessen geeft. Binnen het steunpunt zet ik mij in voor werkende mantelzorgers, jonge mantelzorgers en gezinnen waarin een kind met een beperking leeft. Ik begrijp als ervaringsdeskundige de reis die mantelzorgers doormaken en kan hierop inspelen.

*Mijn wens voor alle mantelzorgers (jong en oud) is: weet dat je niet alleen bent in de zorg en zorgen die je draagt. Deel je zorg(en) met lieve mensen om je heen zodat je wat ruimte gaat voelen om even tijd voor jezelf te nemen. Dat is niet makkelijk maar zorgt er wel voor dat je in balans blijft.*



Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven  
[www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)  
[info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)  
088 0031 288

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Valkenswaard  
[www.mantelzorg-valkenswaard.nl](http://www.mantelzorg-valkenswaard.nl)  
[info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)  
088 0031 168

