



# Nieuwtjes mantelzorgondersteuning

Na maanden van beperkingen zijn we als mantelzorgverenigingen verheugd dat we mantelzorgers weer in het 'echt' mogen samenbrengen. Ook nu er weer perspectief is, mogen we mantelzorgers niet uit het oog verliezen. Als mantelzorgverenigingen engageren we ons om de activiteiten in alle omstandigheden veilig te organiseren. We vestigen graag de aandacht op enkele initiatieven.



## Mantelzorgtelefoon (bereikbaar tijdens de kantooruren)

De verschillende mantelzorgverenigingen hebben een mantelzorglijn beschikbaar. Mantelzorgers kunnen via deze weg vragen stellen over hun mantelzorgsituatie of kunnen deze lijn gebruiken om te ventileren over de zorg. Mantelzorgers hoeven geen lid te zijn van de mantelzorgvereniging om van deze service gebruik te maken.

 Coponcho: 02/515 02 63	 <a href="http://www.coponcho.be">www.coponcho.be</a>
Liever Thuis LM: 02/542 87 09	<a href="http://www.lieverthuislm.be">www.lieverthuislm.be</a>
Okra-Zorgrecht: 02/246 57 72	<a href="http://www.okra.be">www.okra.be</a>
Ons Zorgnetwerk: 016/24 49 49	<a href="http://www.onszorgnetwerk.be">www.onszorgnetwerk.be</a>
Samana: 078/15 50 20	<a href="http://www.samana.be">www.samana.be</a>
Steunpunt Mantelzorg: 02/515 04 42	<a href="http://www.steunpuntmantelzorg.be">www.steunpuntmantelzorg.be</a>



## Algemene informatie over mantelzorg

Het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg verzamelt informatie en kennis, maar ook interessante tips, publicaties en tools rond mantelzorg in Vlaanderen en daarbuiten.

[www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be)



## Mantelzorgverlof uitgebreid van één maand naar drie maanden

Wie op regelmatige basis zorg biedt aan een naaste wegens een ziekte of een handicap, kon sinds 1 september 2020 één maand voltijds mantelzorgverlof per zorgbehoevende opnemen. Die termijn wordt nu uitgebreid. Vanaf nu kan je als mantelzorger drie maanden (of zes maanden deeltijds) verlof opnemen.

In totaal kan een mantelzorger zes maanden (of twaalf maanden deeltijds) mantelzorgverlof in zijn of haar loopbaan opnemen. Zo krijgen mantelzorgers meer tijd, vrijheid en flexibiliteit om te zorgen.

[Meer info](#) over het mantelzorgverlof

[Meer info](#) over andere verlofmogelijkheden voor mantelzorgers



## Samen en toch alleen

Wanneer je je nu en dan alleen voelt, is dit best OK. Meer nog, eens alleen zijn kan deugd doen! Maar wanneer deze gevoelens van 'het alleen-zijn' aanhouden, kan dit wel zwaar doorwegen.

Wil je dit aanpakken? Samana organiseert interactieve infosessies en workshops.

[Meer info](#)



## Online trainingen voor mantelzorgers

[www.zelfzorgvoormantelzorgers.be](http://www.zelfzorgvoormantelzorgers.be)

Een online training waarmee je je draagkracht als mantelzorger kan vergroten. Je leert zo de balans tussen draaglast en draagkracht te bewaren en goed te zorgen voor jezelf.

<https://ikbenikmirro.be/modules/mantelzorg>

Met de interactieve modules van 'ik ben ik' kan je werken aan je mentale fitheid en stappen zetten om terug of nog beter in je vel te zitten. Iedere module kan je zelfstandig achter je computer doorlopen, zonder de begeleiding van een professional, op het moment dat het jou het beste uitkomt. De modules zijn volledig anoniem. Bovendien zijn ze gratis en toegankelijk voor iedereen.



## Boodschappenlijn

Als je zelf niet meer kunt instaan voor je boodschappen, kan je beroep doen op de Samana Boodschappenlijn. Deze gratis telefoonlijn gaat voor jou op zoek naar een vrijwilliger in je buurt die jouw boodschappen aan huis kan komen leveren. De boodschappenlijn is er ook voor mantelzorgers die wat extra hulp kunnen gebruiken. Je kan de boodschappenlijn bereiken via:

- 0800 95 001 (bereikbaar op weekdays van 10 tot 12 uur)
- [boodschappenlijn@samana.be](mailto:boodschappenlijn@samana.be)
- <https://www.samana.be/projecten/samana-boodschappenlijn>



## Mantelzorgpodcast

Vanaf nu kan je de mantelzorgpodcast van Steunpunt Mantelzorg beluisteren. Er worden verhalen gedeeld van mantelzorgers en tips, weetjes en ervaringen besproken. Daarnaast wordt er ook gesproken met professionele hulpverleners en onderzoekers over mantelzorg.



## Overzicht ontmoetingsmomenten

Mantelzorgers hoeven geen lid te zijn van de organisatie of vereniging. Bekijk hier het aanbod per vereniging:



[Steunpunt Mantelzorg](#)

[Ons Zorgnetwerk](#)

[OKRA-Zorgrecht](#)

[Samana](#)

[Liever Thuis LM](#)

[Caponcho](#)

