

## PERSBERICHT: 24 januari 2022

### Mantelzorgers vangen afgeschaalde professionele zorg op

Een derde van de mantelzorgers die hulp krijgt van professionals, heeft te maken met afgenomen zorg. Van hen had bijna de helft regelmatig tot zeer vaak het gevoel de zorg niet meer aan te kunnen. Dat komt omdat ruim 80% van deze mantelzorgers de afgeschaalde ofwel afgenomen zorg (deels) zelf opvangt. Dit blijkt uit een 6e peiling van het Nationaal Mantelzorgpanel van MantelzorgNL over de gevolgen van corona. Lees het op [Mantelzorg.nl](https://www.mantelzorg.nl)

### Gratis cursussen en bijeenkomsten voor mantelzorgers

Is er dan nog wel tijd en ruimte over voor jezelf als mantelzorgster? Juist daarom is het belangrijk voor mantelzorgers om in balans te blijven. En tijd en ruimte voor jezelf te maken. Maar hoe doe je dat? Markant biedt verschillende gratis cursussen en bijeenkomsten aan voor mantelzorgers. Van de zorg de baas blijven, omgaan met tijd tot aan financiële mogelijkheden voor meer lucht. Ook in februari kunnen mantelzorgers meedoen aan gratis trainingen en bijeenkomsten. Kijk voor actuele data in de agenda op [www.markant.org](https://www.markant.org) en meld u aan.

#### Cursus: De zorg de baas



Zorgt u langdurig en intensief voor een familielid of andere naaste met een ziekte of beperking? Merkt u dat de zorg steeds meer van u vraagt? Dan is deze gratis cursus iets voor u. In deze cursus leert u in 5 bijeenkomsten de balans te vinden tussen zorgen voor uw naaste en zorgen voor uzelf. U krijgt tips hoe u meer energie overhoudt, door de zorg anders te regelen. En u krijgt handreikingen om meer te genieten en meer tijd vrij te maken voor uw eigen behoeftes en wensen. Er start deze maand zowel een online cursus als een cursus op locatie.

#### Online cursus

**Wanneer:** 5 bijeenkomsten op woensdag 26 januari en 2, 9, 16 en 23 februari van 14.00 tot 16.00 uur

**Waar:** via Zoom

[Meer informatie en aanmelden](#)

#### Cursus op locatie

**Wanneer:** 5 bijeenkomsten op maandag 31 januari en 7, 14, 21 en 28 februari van 13.30 tot 16.00 uur

**Waar:** Markant, Zwanenburgwal 206 (3e verdieping), 1011 JH Amsterdam

[Meer informatie en aanmelden](#)

#### Training Omgaan met tijd



U zorgt voor een naaste, maar heeft u ook voldoende tijd voor uzelf? Het is best lastig om tijd voor uzelf vrij te maken naast intensieve mantelzorgtaken. En om balans te vinden tussen zorgen voor de ander en zorgen voor uzelf. Toch is dat belangrijk om de zorg vol te kunnen houden. Speciaal voor mantelzorgers die óók goed voor zichzelf willen zorgen, heeft Markant de training

'Omgaan met tijd' ontwikkeld. Houd meer tijd over, ervaar minder stress en zorg dat u zich meer uitgerust voelt.

**Wanneer:** maandag 7 februari van 15.00 tot 17.00 uur

**Waar:** NoLimit, Geldershoofd 80, 1103 BG Amsterdam

[Meer informatie en aanmelden](#)

### Online bijeenkomst voor ouders: 'Opgroeien met zorg of ziekte in het gezin'



In deze bijeenkomst via Zoom komen ouders/verzorgers meer te weten over hoe kinderen en jongeren zorg en ziekte in het gezin kunnen ervaren. En krijgen zij tips hoe zij hiermee kunnen omgaan. De bijeenkomst wordt georganiseerd in samenwerking met de Ouder- en Kindteams Amsterdam.

**Wanneer:** woensdag 16 februari van 10.00 tot 11.30 uur

**Waar:** via Zoom

[Meer informatie en aanmelden](#)

### Bijeenkomst 'Levend verlies bij mantelzorg'



Vaak denken we bij verlies aan doodgaan. Maar als mantelzorgers kun je ook te maken krijgen met verlies en rouw terwijl je partner, kind, ouder of andere naaste in leven is. Hoe (h)erken je dit proces en hoe geef je het een plek in je leven?

**Wanneer:** woensdag 16 februari van 14.00 tot 15.30 uur

**Waar:** Markant, Zwanenburgwal 206 (3e verdieping), 1011 JH Amsterdam

[Meer informatie of aanmelden](#)

### Online voorlichting: Financiële mogelijkheden



Zorgt u langdurig voor een familielid, vriend(in) of andere naaste? Dan is de kans groot dat u extra kosten maakt voor de zorg die u geeft. Als mantelzorgers kunt u aanspraak maken op een aantal vergoedingen of regelingen. Daarnaast leggen we ook uit wanneer een persoonsgebonden budget (pgb) interessant voor u kan zijn.

**Wanneer:** donderdag 24 februari van 14.00 tot 15.30 uur

**Waar:** via Zoom

[Meer informatie of aanmelden](#)

### Nieuwsbrief mantelzorgers

Wilt u op de hoogte blijven van al het nieuws over mantelzorg, de ondersteuning van Markant en alle trainingen en bijeenkomsten voor mantelzorgers? Meld u zich dan aan voor MantelzorgNieuws via [www.markant.org](http://www.markant.org).

## Vrijwilligerswerk



Naast het organiseren van trainingen en bijeenkomsten voor mantelzorgers, zetten wij ook vrijwilligers in om mantelzorgers te ondersteunen. Zo krijgen mantelzorgers wat meer tijd en ruimte voor zichzelf en kunnen zij de zorg voor hun naaste langer volhouden.

Heeft u altijd al iets willen betekenen voor een ander? Meld u zich dan aan als vrijwilliger bij Markant. Bij Markant kunt u echt iets betekenen voor iemand uit Amsterdam, Diemen of Duivendrecht die intensief voor een naaste zorgt. Gewoon door er te zijn en samen iets te doen. U krijgt er veel waardering voor terug en het geeft veel voldoening.

Kijk voor meer informatie op [www.markant.org](http://www.markant.org) of neem contact op met Markant via 020 886 88 00 of mail naar [info@markant.org](mailto:info@markant.org)

---

### Noot voor de redactie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met afdeling communicatie:

[markantcommunicatie@markant.org](mailto:markantcommunicatie@markant.org) of bel 020 886 88 00.

Bekijk ook [onze website](#).

Volg ons op social media:

[Link Facebook](#)

[Link LinkedIn](#)

[Link Twitter](#)

[Link YouTube](#)

