

Tandem magazine 2026

Voor mantelzorgers • Bewaarnummer



Jongste dochter Paulien

“Ik voel die **onrust** niet meer”



Les voor het leven over jonge mantelzorgers



Een muzikaal verhaal van Eric Corton



Ouders met een zorgintensief kind



04 / Les voor het leven



06 / Op adem komen



08 / Een muzikaal verhaal van Eric Corton



10 / Balans vinden



24 / Zussenkracht

Voorwoord	03	Wie zijn wij	22
Les voor het leven over jonge mantelzorgers	04	Zussenkracht	24
Op adem komen dankzij logeerszorg	06	Activiteitenkalender 1e helft 2026	26
Een muzikaal verhaal van Eric Corton	08	Blik op mantelzorg: Linda Vink	27
Balans vinden in een leven vol zorg	10	Een sociale magneet	28
Blik op mantelzorg: Adrienne Rouleau	13	Volhouden & resetten	30
Door cultuur- en taalbarrières heen	14	Consulent aan het woord	32
Ruimte om vooruit te kijken	16	Blik op mantelzorg: Trees Olde Monnikhof-ten Hove	33
Tips: Kijken & Lezen	18	Puzzel mee en win!	34
Dag van de Mantelzorg in beeld	20	Verdrinken in verantwoordelijkheid	36
Blik op mantelzorg: Joost Cuppen	21	Column: Een kamer alleen?	38
		Altijd bereikbaar	39



Beste lezer,

Zorgen voor een naaste is voor veel mensen heel gewoon. Dag in, dag uit houden mantelzorgers het dagelijkse leven van hun partner, ouder, kind, familielid, vriend of vriendin draaiende. Als de mantelzorg uitvalt, valt er méér stil dan je denkt.

In dit magazine lees je hoe divers mantelzorg is: van de intensieve zorg voor je kind, tot zorgen voor je partner, je broer met psychische problemen of je ouder. Het delen van ervaringen – soms met een lach, soms met een traan – lucht op en geeft herkenning. Een adempauze, op tijd hulp vragen maken het lichter en helpen het zorgen vol te houden.

Een terugkerende boodschap in de interviews is: wacht niet tot het teveel wordt. Mantelzorg is niet altijd een probleem, maar het heeft wel impact. Het is géén egoïsme om goed voor jezelf te zorgen; het is noodzakelijk om de zorg vol te kunnen houden. We moeten het met elkaar doen: familie, vrienden, burens, vrijwilligers en professionals.

Zorg jij voor een naaste? Dan is Tandem er voor jou. We hopen dat je in dit magazine herkenning vindt. En dat het je misschien een zetje in de juiste richting geeft om te kijken naar wat jij zelf nodig hebt en hoe je dit kunt vinden. Laat je ons weten wat dit magazine jou brengt?

Nicoline Vrouwe

Les voor het leven over jonge mantelzorgers

“Laten we hier een speerpunt van maken”

Stichting KiKiD maakt ‘lessen voor het leven’. Voor jongeren, gemaakt door jongeren. KiKiD wil dat lessen over sociaal-emotionele thema’s net zo belangrijk worden als taal en rekenen. Dat is meer dan ooit nodig; steeds meer jongeren worstelen met hun mentale gezondheid.



‘Ik Heb Zorgen’ is een nieuwe KiKiD-les, over jonge mantelzorgers die opgroeien met een ouder met psychische problemen of een verslaving. Dit noemen we KOPP/KOV kinderen, Kinderen van Ouders met Psychische Problemen en Kinderen van Ouders met Verslavingsproblemen. De les is onderdeel van Sterrenstof, een platform voor het voorgezet onderwijs met online lesmateriaal dat wordt gebruikt via het digibord in de klas, al dan niet in combinatie met een

gastles door een ervaringsdeskundige. Deze les is in samenwerking met Tandem en Prezens ontwikkeld.

‘Met mij alles goed’

Soezy is één van die ervaringsdeskundigen. Haar moeder worstelde met een alcoholverslaving en kreeg twee keer kanker. Soezy zorgde voor haar moeder en probeerde zoveel mogelijk alle ballen in de lucht te houden. Ze had op jonge leeftijd al veel verantwoordelijkheden. Maar



als iemand haar vroeg hoe het met haar ging, was het antwoord steevast: ‘Met mij gaat alles goed, maak je geen zorgen’. Jonge mantelzorgers zijn vaak loyaal aan hun ouders en zwijgen over de problemen thuis. Ze balanceren op een dunne lijn tussen falen (‘doe ik het wel goed genoeg?’) en veerkracht.

In de Sterrenstof-les komen verschillende jongeren aan het woord. Nikkie heeft een vader die kampt met depressies, Twan heeft een broertje met een verstandelijke beperking. Soezy: “Toen mijn moeder ziek was, moest ik koken, het huis schoonmaken en opletten dat ze wel gezond at. Ik voelde me ineens ouder en geen kind meer. Maar tegelijkertijd vond ik het heel normaal. Pas toen ik de opleiding Social Work ging doen, ontdekte ik dat ik een jonge mantelzorgster was. Toen kreeg het een naam.”

Dromen is belangrijk

De jongeren in de KiKiD-les praten met elkaar over vragen als ‘wat was jouw grootste uitdaging?’, ‘hoe ziet geluk eruit?’ en ‘wat heb je geleerd?’. Na ieder onderdeel van de les gaat Soezy met de klas in gesprek. Zo vertelt ze dat het voor haar toen ze een jaar of vijftien was, heel moeilijk was om te dromen. “Ik wilde graag een hobby, gewoon af en toe lekker je eigen ding doen. Maar dat kon niet, want ik moest na school meteen naar huis. Als je niet kunt dromen, heb je ook niets om naar toe te leven. Ik zat in een tunnel tussen school en de zorg voor mijn moeder.

Dat maakt je wereld heel klein.”

Soezy is inmiddels jongerenexpert bij KiKiD. “Ik ben supertrots op deze Sterrenstof-les. Ik hoop dat we hiermee veel jongeren kunnen motiveren om te praten over de dingen waar ze tegenaan lopen. En om te dromen! Want dromen houdt je op de been. Het is belangrijk dat het hele netwerk van deze jongeren hier meer over hoort. Het geeft mij een heel diep, bevrijdend gevoel als ik voor een klas sta en er komt een gesprek op gang. Ik ben trots als er écht contact ontstaat. En leerlingen samen kunnen praten over dingen die zo moeilijk te beschrijven zijn. Het geven van deze lessen geeft mij kracht.”

De impact is groot

Soezy presenteerde de nieuwe les in een zaal vol jongerenwerkers, ambtenaren, wethouders en andere belangstellenden. Het publiek is unaniem enthousiast over de les. Arianne de Wit, wethouder zorg en welzijn Heemstede: “Eén op de vier jongeren groeit op met zorg voor een familielid. Ze zijn er in elke klas en de impact is groot. Het is daarom extra belangrijk om hierbij stil te staan. Ik heb 13 jaar les gegeven op een middelbare school en ben mentor geweest, maar wist toen niet dat er zoveel jonge mantelzorgers zijn. Het is heel goed dat dit onderwerp nu veel aandacht krijgt, wat mij betreft gaan we hier een speerpunt van maken!”

Meer informatie:



Op adem komen dankzij logeertzorg

‘Gewoon even niks moeten, dat deed zoveel goed’



Even bijkomen

Op aanraden van Tandem probeerde Henny Henkes (79) logeertzorg voor haar man Dick (80). Een week zonder mantelzorg, puur voor zichzelf. “Eerst dacht ik: ga ik me niet eenzaam voelen? Maar ik vond het zalig. Ik kwam weer helemaal bij.”



Al 57 jaar zijn Henny en Dick samen. Ze genoten van een actief leven, tot vier jaar geleden alles in één klap veranderde. Dick kreeg wondroos op zijn oor, wat zijn evenwichtsorgaan aantastte. En daarna ging het snel. Prikkelgevoeligheid, beginnende dementie en uiteindelijk beenmergkanker. Van een sportieve man die altijd buiten was, veranderde hij in iemand die vooral in zijn stoel zit. “Dat is zo zuur”, zegt Henny. “Maar ik ben vrij laconiek en kan dingen goed weglachen. Ik probeer altijd overal het beste van te maken.”

Zelf ook zorg nodig

Alsof het nog niet genoeg was, kreeg Henny zelf borstkanker en moest meerdere operaties ondergaan. “Dit keer had ik steun nodig, maar Dick kon er door zijn eigen toestand niet voor mij zijn.” Ze hield zich lang groot, maar begin 2025 merkte ze dat ze erdoorheen zat.

Op aanraden van Tandem probeerde ze logeertzorg: Dick verbleef een week op een logeerplek in de regio, zodat Henny eindelijk kon opladen. Geen verplichtingen, geen planning - gewoon doen waar ze zin in had. Spontaan lunchen met vriendinnen, lachen, winkelen, een fietstochtje. En 's avonds kaarsjes en een wijntje bij het eten om het leuk te maken. “Ik had het zó nodig”, bekent ze.

Gewoon doorgaan

“Dick noemde mij altijd zijn prinsesje, omdat hij degene was die alles regelde”, vertelt Henny. “Maar inmiddels doe ik het allemaal zelf: de administratie, belastingaangifte, en ik rijd zelfs auto als het moet.” Ze moet erom lachen: “Op je oude dag gaat er dan toch nog een wereld voor je open.”

Gelukkig staat ze er niet helemaal alleen voor. Met name hun case-manager is een grote steun: “Ze helpt ons écht vooruit, dwingt Dick om lastige gesprekken met de dokter aan te gaan, denkt mee, regelt dingen... Dat geeft enorm veel rust.”

Kleine geluksmomenten

Henny weet hoe belangrijk het is om goed voor zichzelf te zorgen. “Dick gaat drie keer per week naar de dagbesteding, en die tijd gebruik ik bewust voor mezelf. Eerder was het nog twee keer, maar die extra dag maakt echt verschil.”

“Ik heb geen vaste sport of hobby's, maar geniet van de kleine dingen: muziek luisteren, Wordfeud spelen om mijn koppie scherp te houden, een rondje op de fiets. Alleen al gezellig koffiedrinken met een vriendin met een taartje erbij en mijn dag kan niet meer stuk!”

Op naar 60 jaar samen

Hoewel ze weet dat de toekomst steeds ingewikkelder wordt, richt ze zich op wat er wél is. “Het wordt slechter, daar doe je niets aan. Maar ik kies ervoor om te genieten van wat nog kan. Samen even naar buiten, bij de Molenplas aan het water zitten, wat eten. Dát zijn de momenten die ik koester.”

“Ik mis mijn man zoals hij was, maar ik heb een fijn huis, een mooie tuin en lieve mensen om me heen. Twee geweldige zonen, twee lieve schoondochters, twee heerlijke kleinkinderen, en mijn vriendinnen. Zij geven me energie. Dat voelt zó rijk. Nog drie jaar, dan zijn we 60 jaar getrouwd. En ik ga ervan uit dat we dat samen volop gaan vieren!”

Meer weten over logeertzorg of andere respijtzorg? Neem contact met ons op of kijk op [helpenzorgen.nl](https://www.helpenzorgen.nl)



Eric Corton maakt voorstelling over dementie en mantelzorg

“Een muzikaal verhaal waarin realiteit en fantasie door elkaar lopen”

Pa zoekt zijn gitaar, want straks moet hij op. Hij mag zijn fans toch niet in de steek laten? En zijn band wacht al op Schiphol. Maar waarom noemt zijn roadie hem ineens pa?

Na de met vijf sterren bekroonde voorstelling Ma, naar het boek van Hugo Borst, is daar nu Pa. Met deze gloednieuwe voorstelling staat presentator, muzikant en acteur Eric Corton opnieuw stil bij mensen met dementie en hun mantelzorgers. In Pa maakt een vader een fascinerende tournee door zijn eigen werkelijkheid. Een ontroerende, geestige en muzikale solovoortelling, 7 maart te zien in De Luifel Heemstede en 21 juni in De Schuur Haarlem.

HOE KIJK JE TERUG OP DE VOORSTELLING MA?

“Ik was heel blij met Ma. Het was een mooie voorstelling, die door heel veel mensen is gezien. Die voorstelling deed mensen veel, er was herkenning en sommigen waren er heftig door geraakt. Terwijl we deze voorstelling speelden, kreeg mijn vader de diagnose alzheimer. Daardoor gingen voor mij theater en realiteit door elkaar lopen. Overdag zat ik met mijn vader bij de geriater en 's avonds stond ik op de planken. Het was een bijzondere en verdrietige tijd. Ik heb één keer gehad dat ik er niet uitkwam in een scène. Dat heeft me wel wakker geschud. Ik realiseerde me dat ik de werkelijkheid en het theater zoveel mogelijk moest zien te scheiden.”

Wat was de aanleiding voor deze nieuwe voorstelling?

“Ik maakte Ma met regisseur Benno Hoogveld en scriptschrijver Mark Veerkamp. Mijn vader overleed in '22, de vader van Benno in '23 en de tante van Mark ook in dat jaar. Alle drie aan alzheimer. We realiseerden ons al snel dat zoveel persoonlijke verhalen over één onderwerp voer voor een voorstelling vormden. We hebben gekozen voor een ander perspectief dan bij Ma. Je gaat dit keer mee op reis door het leven van een vader. Een vader die steeds ongeremder wordt en waanvoorstellingen heeft. Het gaat er vooral om te laten zien hoe deze man zich verhoudt tot zijn omgeving. Een verhaal waarin realiteit en fantasie door elkaar lopen. Net zoals dat bij mijn vader was. Ik vond het bij hem mooi om daarin mee te gaan. Niet te zeggen; 'Nee joh, dat is niet zo'. Maar met hem meebewegen”

Je hebt ook bijeenkomsten voor mantelzorgers georganiseerd. Waarom?

“Toen mijn vader ziek werd, heb ik samen met mijn moeder en zus de mantelzorg op me genomen. Mijn moeder verleende de dagelijkse zorg, maar steeds vaker moest zij het laten afweten. Dan kwam het op de schouders van mijn zus en mij terecht. Doktersbezoek, ziekenhuis, apotheek, contact met de casemanager of bij hem blijven zodat mijn moeder de deur uit kon. Totdat het echt niet meer ging. We hadden alle drie niet het idee dat we mantelzorg verleenden. We zorgden gewoon uit liefde voor hem. En zo gaat dat bij zoveel mantelzorgers. Ik heb ruim zeventig bijeenkomsten met mantelzorgers georganiseerd om ervaringen uit te wisselen en omdat het helpt om met anderen daarover te praten.”

Hoe blik je zelf terug op die mantelzorg-periode?

“Mantelzorgen is fijn om te doen, maar het is ook zwaar. Ik checkte na iedere voorstelling als eerste mijn telefoon om te zien of alles goed was. Mijn vader liep wel eens weg. En dan sprong ik in de auto van Amsterdam naar

Arnhem, waar mijn ouders woonden, om hem te zoeken. Dan vond ik hem uiteindelijk in een café waar hij een kop koffie zat te drinken. Dat kost allemaal een hoop tijd en energie. Dat gaat goed totdat daar een tekort aan is. Daar kwam bij dat mijn vaders laatste wens was om niet tot het einde door te gaan. Hij wilde zijn leven beëindigen als hij teveel achteruit zou zijn gegaan. Maar geen arts wilde of kon hem helpen. Die combinatie heeft mij op een gegeven moment genekt. Ik was kind, mantelzorger én kon mijn vader niet helpen bij zijn laatste wens. Een rouwpsycholoog heeft mij toen geadviseerd om die drie zaken strikt te gaan scheiden. En dat hielp.”

Hoe heeft dat geholpen?

“Door mantelzorger te zijn op de momenten dat die rol van mij gevraagd werd. En op andere momenten gewoon zijn zoon. Een zoon die nog dingen van zijn vader wilde weten en nog plezier met hem kon maken. Bijvoorbeeld via muziek. Dat heeft ons echt dichterbij elkaar gebracht. Mijn vader had ook afasie en dat maakte praten lastig. Maar als ik Love me tender van Elvis opzette, zong hij mee en ging hij staan om z'n rechterbeen net zo te draaien als Elvis deed. Ook al is je brein stuk, muziek en intermenselijke aanraking blijven iets prikkelen. Dat is zo waardevol en daarom speelt muziek een belangrijke rol in de nieuwe voorstelling.”

Je werkt nu zelf ook een aantal dagen per week in een verpleeghuis. Waarom?

“Ik wil mijn ervaring inzetten voor anderen met dementie. Ik heb door schade en schande geleerd hoe je met hen kunt omgaan. Ieder mens is verschillend en dus is het proces ook altijd anders. Het is daarom belangrijk om te luisteren, te kijken, te voelen en geïnteresseerd te zijn. Je kunt geen gesprek meer met ze voeren, maar wel samen in het heden zijn. Zij zitten in een trein die maar doordendert, ik probeer bij ze te blijven. Vaak helpt dat om te snappen wat er gebeurt.”



Fotograaf: Annetieke van der Toot

Speciaal voor mantelzorgers

Mantelzorgers krijgen 20% korting op de voorstelling in De Schuur - 21 juni (Haarlem) en De Luifel - 7 maart (Heemstede) met de code **tandem20**.

Ook verloten we voor beide voorstellingen twee vrijkaarten! Meedoen? Mail ons vóór 5 februari je naam, adres en telefoonnummer.



“Mijn lijf trok aan de noodrem”.

Balans vinden in een leven vol zorg

Je schrijft verhalen over mantelzorg, kent redelijk de weg in het sociaal domein en hebt een sterk netwerk om je heen. Toch loop je vast en raak je in een burn-out. Het overkwam Johan Tempelaar, die voor Tandem al jaren verhalen en interviews verzorgt. Nu vertelt hij zelf zijn verhaal. “Opeens knapte het lijntje”.

Dat moment kan Johan zich nog goed voor de geest halen: “Ik lag ’s avonds in bed na te denken over wat ik de volgende dag moest doen. Dat doe ik wel vaker, maar nu schoten alle actiepunten in hoog tempo door mijn hoofd, een soort gedachtenstorm. Bij alles dacht ik bovendien: ‘maar dat kan ik helemaal niet!’. Mijn hart ging als een razende tekeer en ik kwam in een paniekaanval, was bang dat ik die nacht dood zou gaan. Mijn vrouw vroeg wat er aan de hand was. Eigenlijk had ik dat, mede door verhalen van anderen, meteen door: mijn lijf trok aan de noodrem.”

Klassiek recept

“Toen mijn vrouw de volgende dag vroeg of ik de kinderen naar school kon brengen dacht ik ook: ‘dat kan ik niet’. Door het klein te maken – schoenen aan, heenlopen, teruglopen – lukte dat natuurlijk wel, waarop ik begon te bagatelliseren. ‘Zie je wel, het was gisteravond gewoon eventjes te veel’. Maar toen ik weer thuis was, moest ik echt bijkomen. Daarop heb ik de huisarts en mijn collega’s gebeld. ‘Klassiek recept’, zei de huisarts. Een combinatie van jarenlange mantelzorg, een gezin met jonge kinderen, verhuizing en verbouwing, een groeiend eigen bedrijf, vrijwilligerswerk en een druk sociaal leven.”

“Qua mantelzorg was de grootste druk er eigenlijk net af, nadat eerst mijn moeder en later mijn vader overleed. Ik heb voor beiden jarenlang toenemende zorg gehad. Mijn vader kampte zo’n vijftig jaar met de ziekte van Parkinson, terwijl mijn moeder borstkanker kreeg en later uitzaaiingen. Mijn moeder was mijn vaders mantelzorger, dus in die rol viel ze weg. Als dichtstbijzijnde wonende kind kwam de eerste zorg voor beiden op mij terecht.”

Naar Zwolle

“Daarnaast heeft ons middelste kind Veerle een ernstige verstandelijke beperking, met daarbij een moeilijk behandelbare vorm van epilepsie. Dat betekent veel medische afspraken, een zoektocht naar een goede opvang en dagbesteding, uitzoeken van hulpmogelijkheden als logeerszorg en gespecialiseerde opvang, enzovoorts. Ook kregen we de kans om mee te doen aan een onderzoek naar een nieuw medicijn voor epilepsie. Dat betekende wel dat haar hoofdbehandelaar voortaan in Zwolle zat en we veel die kant op moesten.”

“Een collega vroeg regelmatig of ik wel ruimte in mijn agenda hield. Dat probeerde ik wel, maar in de praktijk ging het goed tót er iets onverwachts gebeurde. Een ziek kind, een spoedklus, drukte op de weg... Dan liep het meteen vast. Zo gebeurde het steeds vaker dat ik ’s avonds of juist ’s ochtends om half zes ging werken. Ook begon ik op sport te bezuinigen: minder vaak naar de boksschool, niet meer hardlopen of baantjes trekken in het zwembad. Vrijwilligerswerk had ik tot het minimum afgebouwd, maar voor al die hobby’s kwam werk in de plaats, geen tijd voor mezelf.”

Achteraf bezien

“Een vraag die ik veel heb gekregen is of ik het heb zien aankomen. Tja, achteraf bezien waren er wel signalen... Ik vergat steeds meer, reageerde thuis geïrriteerd op normale situaties, haalde weinig tot geen plezier uit dingen die ik voorheen leuk vond. Maar je gaat door en denkt dat je het wel aankunt. Niet opgeven en vooral niet accepteren dat het eigenlijk niet meer gaat... Het zijn dingen die ik al jarenlang hoorde van mensen die ik interviewde over mantelzorg, maar het is kennelijk toch anders wanneer het over jezelf gaat.”



“Ik praat over het algemeen vrij open over mijn mantelzorgsituatie. Al heb ik ook niet altijd zin om erover te praten. Zo waren er goede zakelijke relaties waar ik al jaren mee werk, die aangaven dat ze niet wisten dat ik een gehandicapte dochter heb. Dat komt doordat dat voor mij een normaal onderdeel van mijn leven is. Anderen begrijpen het bovendien nooit écht helemaal, tenzij het lotgenoten zijn, dus je hebt niet altijd zin om alles uit te leggen. Tegelijkertijd is het zo dat je veel meer begrip en hulp krijgt wanneer mensen het wel weten. Door er over te praten, komen er verhalen bij de ander los. Bij vrienden, maar ook bij werkrelaties heeft dat verrassende gesprekken opgeleverd. Dan krijg je meteen een andere, sterkere band met elkaar.”

Volle koelkast

“Sowieso ben ik er altijd van onder de indruk wat anderen voor ons willen doen. Vrienden die komen oppassen zodat mijn vrouw en ik een keer samen weg kunnen, een goede vriendin die meegaat op vakantie om voor onze dochter te zorgen, of een vriend die na de uitvaart van mijn vader zorgde dat er thuis een ovenschaal klaarstond én de hele koelkast vol zat. Dat is in praktisch opzicht fijn, maar met name in emotioneel opzicht een hele steun, dat mensen dat voor je willen doen. We hebben wel moeten leren om hulp te accepteren hoor, je moet daar ook aan toe zijn. Maar als je het toelaat, zowel van professionals als in je eigen omgeving, levert dat je zoveel op.”

“We hebben ons leven altijd min of meer ingericht alsof Veerle geen handicap heeft, maar dat is nu eenmaal wel zo. Dat heeft elke dag invloed. Het gaat nu, mede dankzij het nieuwe medicijn, relatief goed met haar maar we kunnen heel veel dingen niet ‘zomaar’ doen. We zijn vaak incompleet als gezin, bijvoorbeeld op verjaardagen of bij schoolactiviteiten van de andere kinderen. Verre vakanties zijn voorlopig ook geen optie. Maar we genieten van onze fietsvakantie naar Schoorl of een weekje in Blokzijl. In die zin ga je misschien wel meer kijken naar wat écht belangrijk is, het hoeft niet allemaal ambitieus, groots en meeslepend.”

Opbouwen

“Ik bedacht me aan het begin van mijn burn-out vrij snel dat dit een nieuwe start was, een kans om dingen anders te doen. Dat betekent voor mij vooral: keuzes maken. Ik word snel enthousiast, pak graag dingen op en heb van huis uit sterk meegekregen om je talenten in te zetten voor je omgeving. Dus ik moet nu soms echt op mijn handen zitten om me niet weer in allerlei bestuurtjes, clubjes en projecten te storten. Ik had de burn-out liever niet meegemaakt, maar nu het gebeurd is probeer ik ervan te leren en het belangrijkste daarvan is dat ik weer heb kunnen doorvoelen wat écht belangrijk is.”

Vier professionals, één thema: hoe kijken ze naar mantelzorg en samenwerking met Tandem?

“Mensen voelen zich gehoord en beseffen dat ze niet alleen staan”



Adrienne Rouleau
Specialist ouderengeneeskunde

fotograaf Kim Krijnen

Adrienne Rouleau komt dagelijks achter de voordeur bij mensen met dementie. Ze ziet hoe mantelzorgers zich uitputten en vaak (te) laat hulp vragen. “De mantelzorger houdt het systeem draaiende. Als die instort, komt alles onder druk te staan.”

Ze wordt meestal via de huisarts ingeschakeld, vaak samen met een verpleegkundige ouderen. “Ik kijk naar de cliënt, zij spreekt de mantelzorger. Want hoe het met die ander gaat, is minstens zo belangrijk als de diagnose. Alleen als de mantelzorger overeind blijft, kan iemand veilig thuis blijven wonen.”

Toch trekken veel mantelzorgers pas laat aan de bel, waardoor een situatie ineens acuut wordt. “Terwijl we de zorg vaak al eerder kunnen verlichten, bijvoorbeeld met logeerszorg om even op adem te komen. Voor je het weet ben je nachtenlang wakker omdat je partner vier keer uit bed gaat. Dan ben je óp! Maar zeggen ‘Ik trek het niet meer’ voelt voor velen als falen. Ik zeg dan: je hebt het al veel te lang volgehouden.”

Individuele begeleiding

Soms helpt het enorm als iemand even met je meeloopt. Letterlijk of figuurlijk. De consulenten van Tandem bieden individuele begeleiding: een wandelgesprek, hulp bij regeltaken, advies bij keuzes of gewoon een luisterend oor. Wil je advies over jouw situatie of heb je vragen over mantelzorg? Plan een gesprek met een van onze consulenten. Tandem denkt graag met je mee.

“Vooral bij oudere generaties speelt schaamte een rol, ziet Adrienne. “Maar het is echt geen schande om hulp te vragen. Je bent als mantelzorger onderdeel van een groter geheel – ook jij hebt recht op steun.” Daarom verwijst ze vaak naar Tandem. “Of het nu gaat om informatieavonden of één-op-één begeleiding: mensen voelen zich gehoord en beseffen dat ze niet alleen staan.”

Haar boodschap is helder: durf op tijd zorg te delen. “Begin klein. Ga een uurtje wandelen of naar yoga. Dat is geen egoïsme, maar pure noodzaak. Goed voor jezelf zorgen is de enige manier om het vol te houden. En leg ook eens samen een stukje levensverhaal vast – wie iemand was, wat hij leuk vond. Dat helpt professionals om beter aan te sluiten. Echt, it takes a village. Niet alleen om een kind op te voeden, maar ook om samen veilig oud te worden.”



“Met één hand kun je niet klappen.”

Door cultuur- en taalbarrières heen

Aysel Demiral en Saida El Adouli zijn wijkcontactvrouw bij Buurts. Ze helpen in Haarlem mensen met een niet-Nederlandse culturele achtergrond met allerlei vragen over opvoeding, opleiding, werk of inburgering. Mantelzorg is een van de onderwerpen waarover ze veel weten en waarbij ze een helpende hand kunnen bieden.

Wat doen jullie als wijkcontactvrouw precies?

Aysel: “Ik werk over geheel Haarlem en heb op verschillende plekken inloopsprekuren. Mensen kunnen bij ons terecht met vragen over alles waar ze tegenaan lopen. Ik spreek Turks en Frans, mijn collega spreekt Arabisch Berbers en Saida spreekt Arabisch, Frans en Tanazight. Daardoor kunnen mensen van niet-Nederlandse afkomst makkelijk bij ons terecht. Er komen mensen van overal vandaan bij ons: Ivoorkust, Afghanistan, Marokko, Irak, Libanon... Zeker wanneer

er emotie bij komt kijken, is het fijn als je in je eigen taal kunt spreken. Ik weet uit eigen ervaring hoe moeilijk de omschakeling naar een ander land is, helemaal als je de taal niet kent.”

Met welke vragen komen mensen bij jullie?

Saida: “Dat varieert van brieven van de woningbouw tot situaties van huiselijk geweld. We kijken eerst wat we zelf kunnen oppakken. Als dat niet mogelijk is, schakelen we de hulp in van andere expertises, binnen

Buurts of van externe organisaties, zoals Tandem. De samenwerking met andere instanties is essentieel. Zoals wij zeggen: met één hand kun je niet klappen.”

Zijn het ook vaak mensen die te maken hebben met zorg voor een naaste?

Aysel: “Ja, dat komt heel vaak voor. Ze zorgen voor hun ouders of hun kind dat speciale aandacht nodig heeft. Ze willen dan bijvoorbeeld weten welke stappen je moet zetten om je kind op het speciaal onderwijs aan te melden. De taalbarrière maakt iets als het doen van een aanvraag moeilijker. Ik kan helpen met het maken van afspraken of met vertalen.”

Hoe helpen jullie mantelzorgers nog meer?

Saida: “Mijn hulp begint altijd met luisteren. Daarna kijk ik samen met de mantelzorger naar de hulpvraag. Wanneer dat nodig is, schakel ik passende professionele ondersteuning in, zodat de mantelzorger zich niet alleen hoeft te voelen. Ik weet hoe belangrijk het is om kleine lichtpuntjes te vinden in het dagelijks leven. Zelf ben ik ook mantelzorger geweest en ik begrijp hoe cruciaal het is om steun van buitenaf te krijgen. Voor mensen die niet durven aan te kloppen bij bekende instanties of die de weg niet weten, wordt dat heel moeilijk. Daarom is de inloop bij ons als wijkcontactvrouw zo belangrijk voor deze mensen.”

Zijn er verschillen in cultuur met het omgaan in zorgen voor familie?

Aysel: “Ja, zeker. Bijvoorbeeld in de Turkse cultuur is het gebruikelijk om ouderen uit de familie zo lang mogelijk thuis te houden en voor ze te zorgen. Zeker bij mijn generatie, de mensen die nu rond de zestig jaar oud zijn. In de Nederlandse cultuur wordt er eerder hulp ingeroepen van een zorginstelling. Dat vinden Turken moeilijk en zullen ze niet zo snel doen. Dat is een groot taboe en dat maakt het best lastig. Mijn eigen schoonmoeder heeft bijvoorbeeld dementie. Lange tijd hebben we met de familie geprobeerd voor haar te zorgen en haar zo lang mogelijk thuis

te houden. Maar op een bepaald moment moest ze de stap maken naar een zorginstelling, het ging gewoon echt niet meer. Mijn man heeft het daar erg zwaar mee gehad.”

Saida: “Dat kom ik ook regelmatig tegen. Vooral wanneer het gaat om de zorg voor ouders: zij moeten thuis worden gehouden. Zij hebben vroeger voor jou gezorgd toen je klein was, dus nu moet jij hen belonen door goed voor hen te zorgen. Er wordt met de familie een schema gemaakt en iedereen helpt mee. Soms lukt dat goed, soms minder. Maar als het niet lukt, zie je vaak dat één persoon de zorg alleen draagt.”

Aysel: “Er komt daardoor veel aan op de mantelzorgers, die vaak zelf ook een gezin te runnen hebben. Ze moeten niet overbelast raken. Dan komen ze bij mij om te bekijken wat er mogelijk is om te ondersteunen en ontlasten. Ik ben soms ook degene die adviseert dat een ouder bijvoorbeeld toch niet langer thuis moet blijven wonen. Dat is lastig, want acceptatie is een heel proces. Maar als je een moeder met dementie hebt die alleen de straat op gaat, is dat natuurlijk ook niet de bedoeling.”

Welke tip hebben jullie voor mensen die voor hun naasten zorgen?

Saida: “Doe het met volle liefde. Ik heb mijn moeder verzorgd en heb dat met veel plezier gedaan. Gelukkig heb ik ook zussen, samen hebben we een schema gemaakt dat goed heeft gewerkt. We kregen daarnaast regelmatig advies en ondersteuning van de verpleegkundigen. Het was een bijzondere ervaring die

ik nooit zal vergeten. Als je voor iemand zorgt, moet je dat met liefde doen. En als je zelf even niet meer kunt, kijk binnen je netwerk wie iets kan overnemen. Vergeet niet om advies te vragen aan een professional. Ze zijn er niet om iemand te straffen of uit huis te plaatsen: hun steun is er juist om de zorg lichter en draaglijker te maken. Ook al is het in je cultuur misschien niet gebruikelijk om mondig te zijn of hulp te accepteren, probeer het toch.”



‘Humor maakt het lichter’

Ruimte om vooruit te kijken



Zeventien jaar lang zorgde Anne Marie Doesburg Lanooij voor haar man Geert, die alzheimer had. Een zorg die steeds zwaarder werd, terwijl het besef groeide dat ze óók zelf moest blijven leven. “Want als jij omvalt, heeft niemand daar iets aan.”



Toen Geert op 60-jarige leeftijd met pensioen ging, leek de toekomst open. Ze genoten van hun huis in Spanje, reisden, hadden plannen.

Maar Geert begon kleine dingen te vergeten: de weg naar huis, de plaats van de melk – die Anne Marie ineens onder in een keukenkastje terugvond. “De eerste acht jaar waren het lastigst. Hij was nog ‘te goed’ en werd boos als ik hem corrigeerde. Dat is de kunst als mantelzorgster: stilzwijgend bijsturen, niet steeds benoemen dat iets fout gaat. Want in zijn hoofd gaat alles prima.”

De diagnose alzheimer volgde pas na jaren van ontkenning. “Hij speelde het zo goed dat mensen om ons heen niet zagen hoe erg het was. Als er visite kwam, dan was hij de charmante gastheer en dacht men: wat valt het allemaal mee! Terwijl ik wist dat hij een uur later weer de weg kwijt zou zijn. Dat voelde zo eenzaam.”

Humor als overlevingsstrategie

De zorg werd intensiever. Autorijden werd gevaarlijk, de administratie slordiger en vooral ‘s avonds raakte hij steeds onrustiger. Toch vond Anne Marie manieren om het vol te houden. “Je moet de humor blijven zien, dat maakt het lichter. Op een dag vroeg hij me weer eens of ik getrouwd was. ‘Ja hoor’, zei ik. Waarop hij vroeg: ‘En heb je kinderen?’ ‘Ja, drie jongens.’ Hij keek me peinzend aan en zei: ‘O, laat dan maar.’” Ze lacht. “Die vond hij blijkbaar te lastig voor een date.”

Soms was hij onverwacht scherp. “Na het eten zei hij regelmatig: ‘Zo, ik ga maar weer eens op huis aan.’ Dan zei ik: ‘Blijf nog maar even, het is koud buiten.’ En dan was hij het alweer vergeten. Maar op een dag keek hij me ineens schuin aan en vroeg: ‘Zeg, ben jij soms een eenzaam vrouwtje?’ Ik vroeg waarom hij dat dacht. ‘Nou, omdat je me altijd maar hier probeert te houden!’”

Leren loslaten

Naast de zware momenten beseft Anne Marie steeds meer dat ze óók tijd voor zichzelf moest nemen. “Je moet niet wachten tot er tijd voor je overblijft, je moet tijd maken. Ging hij bijvoorbeeld naar de Rotary, dan ging ik lekker de stad in. En toen hij eenmaal naar de dagopvang moest, ben ik op 10-daagse cruise geweest met mijn kleindochter. Fantastisch vond ik dat. Maar dat kan alleen als je leert loslaten.”

Dat besef kwam later. “Net als dat je als mantelzorgster geen partner meer bent, maar begeleider. Ongelooflijk pijnlijk, maar als je dat niet onder ogen ziet, houd je het niet vol. Toen Geert in augustus 2020 naar woonzorglocatie Meerleven verhuisde, veranderde mijn rol opnieuw. In het begin regelde ik nog veel, maar ik begon ook langzaam mijn leven weer op te pakken.”

Je geest voeden

Sinds Geerts overlijden in 2023 heeft Anne Marie de ‘verloren’ tijd ruimschoots ingehaald. “Ik ben 77, energiek en gezond. Ik ski weer, sport wekelijks via ‘Meer bewegen voor ouderen’ en ben zelfs gaan zweefvliegen. Parachutespringen staat nog op de planning.” Maar ook de kleine dingen maken haar gelukkig. “Ik lees, ga naar de opera met mijn kinderen, kijk films op Netflix, heb mijn Spaans opgepakt en leer nu zelfs over crypto – dankzij mijn kleinzoon.”

Toch kwam dat nieuwe leven niet vanzelf. “Als je zo lang mantelzorgster bent, begint het rouwproces al tijdens het zorgen. Elk jaar neem je een beetje afscheid. En dan komt er een moment dat je het hoofdstuk moet afsluiten, het boek moet dichtklappen om je te richten op de toekomst. Loslaten is moeilijk, maar het geeft ruimte om weer vooruit te kijken.”

Haar advies aan mantelzorgers? “Blijf je geest voeden. Zoek mensen op, lach, heb goede gesprekken en zorg dat je af en toe afstand neemt. Gun jezelf dat. Want als jij eraan onderdoor gaat, ben je allebei klaar!”

Boeken

Bijrijder

Henrike van Engelenburg

Uit de schaduw van autisme

Noëlle kijkt naar zichzelf in de spiegel en huivert. Ze voelt een diepe afkeer van zichzelf en is teleurgesteld in haar kinderen, vooral in die ene. Die gedraagt zich opstandig, schreeuwt en slaat om zich heen. Het verstoort het gezinsleven volledig. Het deels op waarheid gebaseerde 'Bijrijder' vertelt het verhaal over de impact van het gedrag van 'normaal' intelligente mensen met autisme op hun familieleden.



Opeens mantelzorg

Claudia Straatmans



Als de rollen van moeder en dochter omdraaien

Nu haar vijftientigjarige moeder vergeetachtig is en haar moeders partner begint te dementeren, hoort Claudia Straatmans ook bij de 5 miljoen mantelzorgers in Nederland. Een rol waar ze niet om heeft gevraagd en waarop ze ook

helemaal niet is voorbereid, temeer omdat de band met haar moeder nooit heel hecht is geweest. Maar als er een kans is om die te verbeteren, dan is het nu. Want aan de onverwachte taak zit ook een mooie kant: door voor haar moeder te gaan zorgen leert Claudia haar beter kennen. Is er kans op verzachting van haar gevoelens nu ze de aftakeling in haar moeders ogen leest?

De hersenen als stad

Terri van Ommen



Wegwijs in dementie

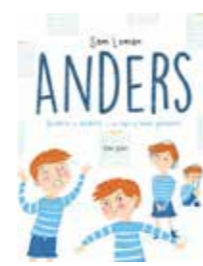
Straten die afgesloten raken, een archief dat moeilijker toegankelijk wordt, een burgemeester die zijn grip verliest... In 'De hersenen als stad. Wegwijs in dementie' neemt Terri van Ommen je mee op een bijzondere ontdekkingsreis.

Met de metafoer van de stad maakt ze complexe hersenprocessen begrijpelijk en invoelbaar. Wat gebeurt er in het brein van iemand met dementie? Hoe herken je de signalen, hoe ga je ermee om en hoe vind je houvast in een wereld die steeds meer verandert? 'Dit boek geeft herkenning, inzicht en praktische handvatten voor mantelzorgers, zorgprofessionals en iedereen die beter wil begrijpen wat dementie betekent.

Lezen voor kids

Anders

Sam Loman



Anders is anders – en dat is heel gewoon!

Anders houdt niet van harde geluiden. Hij houdt ook niet van fel licht en sterke geuren, van rommel of heel veel mensen. Daar

wordt hij boos van. Of verdrietig. Hij houdt wel van lijstjes. En van dino's. Daar weet hij heel veel van. Anders is een beetje anders dan de anderen. En dat is maar goed ook. Want hoe saai zou het zijn als iedereen hetzelfde was? Anders is een ontroerend en herkenbaar prentenboek over anders zijn – maar er toch gewoon bij horen!

Alles is familie

Stine Jensen



Families in alle soorten en maten

Uit wat voor familie kom jij? Wie zijn je ouders, opa's en oma's en heb je broers of zussen? Hoe is jullie band? Het is leuk en interessant om eens wat uitgebreider stil te staan bij de mensen om je heen. Want één ding is zeker: geen familie is hetzelfde!

Of je er nu blij mee bent of niet, familie is heel belangrijk in ons leven. Je brengt veel tijd met ze door, woont er vaak mee in hetzelfde huis, viert er verjaardagen en feestdagen mee, je lijkt op ze of juist niet (of meer dan je zou willen), en je bent er voor altijd mee verbonden. In dit boek neemt Stine Jensen je mee in de bonte wereld van families, in alle soorten en maten. De verhalen, tips, weetjes, opdrachten en vragen zetten aan tot nadenken, voelen en filosoferen.

Theater

Stoornis of my life - de musical die niet over autisme gaat

Een hilarische, ontroerende en verrassend herkenbare musicalcomedy over wat er gebeurt als jouw perfect geregisseerde leven plotseling geen script meer heeft. Voor Jasper (Alex Klaasen) is het leven één grote musical: heerlijk voorspelbaar, met vaste patronen en – het belangrijkste – gegarandeerd een happy end. Tot zijn moeder (Sylvia Poorta) – regisseur van zijn leven – plotseling overlijdt en zijn "geslaagde" broer (Jim Bakum/Soy Kroon) besluit het script volledig te herschrijven.



Kijken

My Beautiful Broken Brain



De 34-jarige Lotje Sodderland bevond zich in de bloei van haar leven toen het noodlot toesloeg. Terwijl ze 's nachts alleen in bed lag, werd ze getroffen door een beroerte. Met bijna bovenmenselijke kracht wist ze haar huis uit te komen, waarna ze werd gevonden op een openbaar toilet. Aan het einde van de zware ziekenhuisperiode richt Lotje de camera op zichzelf en spreekt ze moeizaam: "Ik leef. Erg slecht in schrijven. Maar ik ben niet dood. Dat is een begin". Geobsedeerd door opnemen en vastleggen om maar niet te vergeten, laat Lotje de filmmaker toe, met wie ze haar zintuiglijke waarnemingen en totaal veranderde belevingswereld in beeld en geluid probeert te vangen.

Goodbye June



Tijdens de feestdagen worden vier volwassen broers en zussen en hun prikkelbare vader geconfronteerd met de onverwachte aftakeling van hun moeder June. Terwijl ze omgaan met het mogelijke verlies in een tijd die feestelijk zou moeten zijn, regisseert de scherpe June haar eigen afscheid met humor, eerlijke directheid en onverminderde liefde voor haar familie in wat misschien haar laatste momenten zijn.



Mama Lou / ME-Movement

Tineke de Jong

Hoe word je weer gelukkig?

Een aangrijpend en inspirerend boek over het leven in de nasleep van een onverwachte verandering. Of het nu gaat om een diagnose, een verlies, een scheiding of een carrièreswitch, de auteur laat zien hoe je veerkracht kunt vinden in de moeilijkste omstandigheden. Het boek is verdeeld in een persoonlijke deel waarin Tineke haar ervaringen deelt als moeder van Lou, een kind met een zeldzame genetische aandoening. ME-Movement is een praktische gids voor iedereen die een ingrijpende verandering in zijn leven doormaakt.



Dag van de Mantelzorg, 2025 in beeld



Vier professionals, één thema: hoe kijken ze naar mantelzorg en samenwerking met Tandem?

‘De mantelzorger is meer dan ooit aan zet’



Joost Cuppen
Wmo-indicatieadviseur

Wmo-consulent Joost Cuppen ziet dagelijks hoe groot de rol van mantelzorgers is – en hoe zwaar die soms drukt. “Een voorziening lijkt misschien bedoeld voor de cliënt, maar biedt juist ook lucht aan degene die zorgt.”

In Bloemendaal pakt een klein Wmo-team het hele traject op: van melding en huisbezoek tot toekenning van ondersteuning zoals huishoudelijke hulp, dagbesteding of een scootmobiel. “We benutten elkaars expertise en houden de lijnen kort.”

Tijdens huisbezoeken ziet Joost hoe veel mantelzorgers dragen. Ook in zijn eigen familie. “Mijn oom met dementie vond na lang weigeren toch een fijne dagbesteding. Mijn tante leeft daardoor helemaal op. Ze kan weer lunchen met een vriendin of fietsen en houdt het thuis langer vol.” Hetzelfde ziet hij bij cliënten. “Een vrouw kon dankzij logeerszorg een week op vakantie. Ze kwam opgeladen terug en kon het weer aan.”

Overbelasting sluipt er vaak in. Niet door één grote gebeurtenis, maar doordat de achteruitgang van een

naaste geleidelijk gaat en de zorg langzaam toeneemt. “En ineens ben je 24/7 aan het zorgen. Tijdig signaleren is dan cruciaal. Soms lijkt een aanvraag te gaan om iets kleins, zoals een vervoerspasje, terwijl bij doorvragen blijkt dat de partner al jaren op zijn tandvlees loopt.”

De vraag rijst steeds vaker: wie ondersteunt de mantelzorger zelf? Joost wijst dan op Tandem. “Laagdrempelig, kosteloos en mantelzorgers bepalen zelf hoeveel steun ze willen. Soms is een luisterend oor al genoeg, soms een praktische tip. Hun aanpak is precies wat nodig is.”

Volgens Joost zijn mantelzorgers meer dan ooit aan zet. “Door personeelstekorten en lange wachtlijsten komt de druk automatisch bij de naaste terecht. Alleen is hulp uit het eigen netwerk niet altijd vanzelfsprekend.” Daarom pleit hij naast steun ook voor waardering. “De Dag van de Mantelzorg is zo belangrijk: mantelzorgers worden gezien en in het zonnetje gezet. Die dag gaat echt over hén.”

Logeerszorg

Zorg voor een naaste vraagt soms veel. Om overbelasting te voorkomen, is het verstandig om gebruik te maken van respijtzorg en zo op adem te komen. Diverse zorgorganisaties bieden logeerszorg aan mensen die niet zelfstandig thuis kunnen blijven als de mantelzorger om welke reden dan ook tijdelijk niet beschikbaar is. Neem contact op met Tandem of kijk op www.helpenzorgen.nl voor de mogelijkheden.

Even voorstellen...



Nicky
Mantelzorgconsulent

“Elk mens is uniek, zo ook elke behoefte en vraag van mantelzorgers. Ik vind mijn werk mooi omdat ik hen mag ondersteunen en dagelijks leer van alle mensen die ik ontmoet.”

Yvette
Mantelzorgconsulent

“De tijd en rust nemen om echt te luisteren, aan te voelen wat iemand nodig heeft en met kleine aandachtige momenten het verschil maken. Dat motiveert mij elke dag weer!”

Annet
Mantelzorgconsulent

“Ik geef aandacht en sta naast jou: ik luister, denk en voel mee, zonder oordeel. Als professional én medemens maak ik verbinding. Ruimte en luchtigheid komen mee, warm en nabij.”

Nicoline
Manager

“Mantelzorg is waardevol en onmisbaar. Mantelzorg zichtbaar maken en zorgen dat mensen die zorgen voor een naaste zich gewaardeerd en gesteund voelen, door Tandem én samenwerkingspartners, dat is mijn drijfveer.”

Laetitia
Mantelzorgconsulent

“Aan kunnen sluiten bij de vraag en behoefte van de individuele mantelzorgers, daar word ik blij van. En dat is een combinatie van persoonlijke aandacht, verbinding, maatwerk en vooral mensenwerk!”

Jet
Mantelzorgconsulent

“Ik doe mijn werk als mantelzorgconsulent met plezier en vooral met veel liefde omdat ik elke dag zie wat een verschil het maakt wanneer iemand zich gezien, gehoord en gesteund voelt.”

Patty
PR en communicatie

“Mijn drijfveer is om mantelzorgers te informeren, hen te laten weten dat ze er niet alleen voor staan, en zoveel mogelijk mensen, ook professionals, bewust te maken van de grote waarde van mensen die zorgen voor een naaste.”

Henrike
Mantelzorgconsulent en projectmedewerker

“Verbindingen leggen geeft mij energie. Ik geniet ervan als mensen elkaar écht ontmoeten en merken dat ze niet alleen zijn.”

Nikki
PR en communicatie en projectmedewerker

“Mensen het gevoel geven dat ze gezien en gewaardeerd worden. Hun verhaal vertellen. Dat drijft mij. Het Tandem Magazine en de Dag van de Mantelzorg zijn hierdoor een kroon op mijn werk!”

Corine
Mantelzorgconsulent

“Door te luisteren naar de mantelzorgers, hoop ik passende ondersteuning te bieden. Bijvoorbeeld door lotgenoten met elkaar in contact te brengen.”

Jongste dochter Paulien

“Ik voel die onrust niet meer”



Toen Piet de Haas (81) de diagnose vasculaire dementie kreeg, begonnen zijn dochters Paulien, Merijn en Roelien met mantelzorg om hun moeder Olga (77) te ondersteunen. Dat was een behoorlijke uitdaging, want hun ouders woonden in Driewegen, een klein dorp in Zeeland, terwijl de zussen in de buurt van Haarlem wonen. Daarom zijn ze heel blij dat hun ouders nu dichterbij in de buurt zijn neergestreken. Paulien en moeder Olga vertellen hoe dit allemaal is gegaan.

Dat er iets met vader Piet aan de hand was, wist het gezin al een tijdje. Maar na vele onderzoeken kwam er uiteindelijk een diagnose: vasculaire dementie. Paulien: “Vanaf het moment van de diagnose ging hij snel achteruit. Het werd voor onze moeder steeds een beetje zwaarder, omdat hij minder zelf kon. Ze kon hem nog een hele tijd met van alles helpen, maar het was veel om in haar eentje te bolwerken.”

Moeder Olga deed wat ze kon, maar het was wel véél en het viel haar op sommige momenten best zwaar. “Het douchen en aan- en uitkleden kwam iedere dag op mij aan. Ook heeft mijn man altijd onze administratie gedaan en ging dat nu niet meer. Piet is heel makkelijk en lief en meegaand, maar toch was het aanpoten geblazen.”

De eerste periode werd door de drie zussen overbrugd door de taken te verdelen. Paulien vertelt: “Die beginmaanden waren we er steeds om de beurt een weekend lang om mijn ouders te ondersteunen.” Dit was volgens Paulien niet alleen maar een zware tijd, maar ook een periode met mooie memorabele momenten: “Het was los van de zorg best een bijzondere tijd, want we brachten steeds het hele weekend met onze ouders door. Echt het gevoel van qualitytime. Als we niet fysiek in Zeeland waren, probeerden we op afstand zoveel mogelijk te regelen. Bijvoorbeeld hulp met administratie, of iemand voor de tuin en de omgeving wat vaker inschakelen.”

De conclusie van de zussen? “We konden eigenlijk nog best veel zelf regelen. Aan de andere kant wilden we ook waarborgen dat we niet ineens álles bij onze moeder uit handen zouden halen. Om het goed te laten

verlopen, moesten we steeds goed met elkaar in contact blijven. Er veranderde al zo snel zo veel voor haar.”

Het ging de zussen succesvol af, vertelt Paulien: “Dat overleggen deden we goed, met onze moeder maar ook onderling. Gelukkig is onze band hecht. We hadden al snel door dat het voor onze ouders het beste zou werken als we de taken verdeelden. Ieder van ons drie had zijn eigen focus en contact met onze ouders over wat er moest gebeuren.”

Ondanks dat het in die eerste periode goed geregeld was, werd het op een bepaald moment toch zwaarder. Paulien: “Zo hebben we het een hele tijd vol kunnen houden. Maar toen onze vader een keer midden in de nacht uit bed was gevallen en er niet snel hulp voor handen was, realiseerden we ons allemaal wel dat het zo niet langer kon.”

Dus zat er vrijwel niets anders op dan toch te overwegen het Zeeuwse familiehuus, waar zoveel herinneringen lagen, te verlaten en dichterbij de kinderen te gaan wonen. Dat was natuurlijk geen makkelijk besluit. Olga: “In Zeeland waren de zorgmogelijkheden niet toereikend, wat betekende dat Piet in een verzorgingshuis zou moeten gaan wonen. Natuurlijk was het een moeilijke beslissing, want we hebben zevenentwintig jaar in ons prachtige Zeeuwse huus gewoond. Maar uiteindelijk hebben we toch de stap gezet.”

De hele familie stond klaar om de verhuizing van Piet en Olga aan te pakken, vertelt Paulien. “Dan is het een voordeel dat je met drie zussen bent. Binnen twee maanden hebben we de verhuizing geregeld. Doordat onze vader in een hoge

zorgcategorie viel, kwamen mijn ouders in aanmerking voor een prachtig appartement waar andere mensen soms maanden voor op de wachtlijst staan.”

En daar wonen Olga en Piet nu, in een fantastisch licht en rustig appartement dicht bij het dorpscentrum van Bloemendaal. Ze hebben het erg naar hun zin, al was het wel een flinke overgang. Daar heeft Olga gelukkig wel steun bij gevonden. “Door onze casemanager werd ik gewezen op Tandem. Ik heb een kijkje genomen op de website en vond het prettig om ervaringsverhalen van anderen te lezen. Want natuurlijk was het in die periode wel echt even schakelen. Weg uit onze vertrouwde omgeving en ver van vrijwel al onze vrienden. Maar nu we een beetje zijn geland, bevalt het hier hartstikke goed. We hebben een mooi ruim appartement, kijken op het groen en zitten om de hoek bij de winkelstraat. En soms zomaar op een doordeweekse avond de kleinkinderen die over de vloer komen om een hapje mee te eten, dat vind ik ook een groot geluk.”

En dat het appartement zo mooi en fijn gelegen is, is niet het enige voordeel van deze verhuizing. Paulien: “Er is nu allerlei extra ondersteuning mogelijk, dat is helemaal geweldig. Onze vader gaat drie keer per week naar de dagbesteding waar hij het ontzettend naar zijn zin heeft. Daarnaast komt er vier keer in de week een maaltijdservice en is er hulp bij de schoonmaak en het aan- en uitkleden van onze vader. Maar ik vind het vooral een ontzettend rustig idee dat ze nu zo dichtbij wonen. Als ik een beetje doorfiets kan ik binnen drie minuten bij ze zijn. Ik voel die onrust niet meer.”

Mantelzorgers ontmoeten

Kom op verhaal en leer mensen kennen in een zelfde situatie als jij.

Verhalenkaravaan

Een plaats van ontmoeting, herkenning en erkenning voor iedereen die betrokken is bij iemand met een psychische kwetsbaarheid.

Wo 28 januari, Wo 25 maart, Wo 27 mei • 19.00 - 21.00 uur
Plein 1 - Julianaplein 1, Heemstede

Café voor ouders met een zorgintensief kind

Ouders houden veel ballen in de lucht. Extra zorgen maakt dit vaak nog pittiger. Ontmoet andere ouders, deel ervaringen en krijg informatie waar je mee verder kunt.

Do 19 februari • 19.30 - 21.00 uur (Ouders van kinderen t/m 21 jr)
Di 3 maart • 19.30 - 21.00 uur (Ouders van kinderen boven 21 jr)
Hof van Leij - Merovingenstraat 79, Haarlem

Koffiecafé

Kom ook langs voor koffie met wat lekkers en ontdek dat je niet de enige bent met zorg voor een naaste.

Wo 4 maart • 10.30 - 12.00 uur

Wijkcentrum Da Vinci - Leonardo da Vinciplein 73, Haarlem

Mantelzorgcafé

Thema: Hoe blijf je in balans?

Di 14 april • 16.00 - 17.30 uur.

Ontmoetings- en activiteitencentrum de Schakel

Pijnboomstraat 17, Haarlem

Parkinson Café Haarlem & Omstreken

Informele ontmoetingen voor mensen met de ziekte van Parkinson en/of Parkinsonisme en hun partners, familie en vrienden.

Elke 2^e dinsdag van de maand. o.a.

Di 10 februari, Di 10 maart • 14.00 - 16.00 uur

Wijkcentrum De Wereld - Laan van Berlijn 1, Haarlem

Ontmoeten voor mensen met dementie, hun partners, familie, vrienden en andere geïnteresseerden

Alzheimer Café Haarlem • Elke 1e maandag van de maand.

Ma 13 april (i.v.m. Pasen op 6 april),

Ma 11 mei (i.v.m. dodenherdenking 4 mei),

19.30 - 21.00 uur • Inloop vanaf 19.00 uur

Trefpunt 't Trionk - Van Oosten de Bruijnstraat 60, Haarlem

Breinplein Alleman

Maandag 16 maart

Hou de website in de gaten voor actuele tijden!

Wijkcentrum Alleman - Jan Sluijterslaan 11, Haarlem

Breinplein Zandvoort

Di 20 januari, Di 17 maart, Di 16 juni • 19.30 - 21.00 uur

Pluspunt - Flemingstraat 55, Zandvoort

Trefpunt Dementie Heemstede

Wo 11 februari, Wo 8 april, Wo 27 mei • 19.30 - 21.00 uur

Plein 1 - Julianaplein 1, Heemstede

Workshops voor mantelzorgers

Kijk voor meer informatie en aanmelden op onze website.

2-delige workshop: Omgaan met dementie

Dementie brengt veranderingen met zich mee. Welke vormen zijn er en wat heeft dit voor gevolgen? Hoe ga je om met veranderd gedrag en wat voor impact heeft dit op jou als mantelzorger?

Di 3 & 10 februari • 10.00 - 13.00 uur

Ma 23 & 30 maart 13.00 - 16.00 uur

Di 26 mei & 2 juni • 19.00 - 21.30 uur

In balans

Zorgen voor jezelf, zorgen voor de ander: vanzelfsprekend? Waar liggen jouw grenzen eigenlijk? In deze training van 5 bijeenkomsten leer je om in balans te blijven in jouw situatie.

5 bijeenkomsten:

Do 19 & 26 maart

Do 2 & 9 april

Terugkomdag 21 mei

10.00 - 12.00 uur

Levend verlies

Rouw ervaar je niet alleen na een overlijden. Ook als je zorgt voor een naaste kun je (levend) verlies en rouw voelen. In deze workshop gaan we in op verschillende aspecten van verlies en zoeken we samen naar krachtbronnen.

Do 19 maart • 14.00 - 16.00 uur

Voluit Leven

Cursus voor mantelzorgers die een gevoel van overbelasting ervaren. In deze training van 8 weken leer je constructief om te gaan met stress. **8 bijeenkomsten:**

Di 24 maart

Di 7 & 21 april

Di 19 & 26 mei

Di 2, 16 & 30 juni

14.00 - 16.00 uur

Van huis naar opname

Wat komt er allemaal bij kijken wanneer degene voor wie je zorgt niet meer thuis kan wonen en wat doet dit met jou?

Do 2 april • 19.30 - 21.30 uur

Training voor naasten van iemand met een psychische kwetsbaarheid

Tijdens 8 bijeenkomsten krijg je handvatten om om te gaan met de spanning, verantwoordelijkheid en aandoening van je naaste. **8 bijeenkomsten:**

Di 21 april

Di 12 & 19 mei

Di 2, 9, 16, 23 & 30 juni

15.00 - 17.00 uur

Rust in je hoofd

In deze workshop leer je wat beelddenken is en hoe dit voor een verfrissende manier van denken en ruimte in je hoofd zorgt. We maken hierbij gebruik van mindfulness en creatieve materialen.

Vrij 12 Juni • 10.30 - 13.00 uur

Blik op mantelzorg

Vier professionals, één thema: hoe kijken ze naar mantelzorg en samenwerking met Tandem?

‘Als de mantelzorger wegvalt, hebben we een dubbel probleem’

Als praktijkondersteuner ouderen komt Linda Vink al bijna twintig jaar bij mensen thuis. Ze ziet dagelijks hoe groot de druk op ouderen én hun mantelzorgers is. En hoeveel het betekent als iemand even met ze meedenkt.

“Het mooiste aan mijn werk is het vertrouwen dat ontstaat. Maar dat komt niet vanzelf. Soms vindt iemand hulp spannend. Dan begin ik klein: ‘Mag ik nog eens langskomen?’ Je plant een zaadje zonder druk, en langzaam gaat er een deur open. En lukt iets rechtsom niet, dan probeer ik het linksom. Zo helpen we cliënten stap voor stap weer in hun kracht.”

De mantelzorger staat voor Linda altijd net zo centraal als de patiënt. “Hoe zit die ander erbij? Hoe moe, hoe uitgeput? Want als de mantelzorger omvalt, hebben we een dubbel probleem. Te vaak hoor ik: ‘Ik mag niet ziek worden, want dan kan mijn partner niet thuis blijven wonen.’ Uitputting ligt altijd op de loer, soms langzaamaan, soms ineens na een val of ziekenhuisopname. Daarom check ik het altijd.”

Week van Respijt 13 t/m 17 april

Je kan alleen voor een ander zorgen als je goed voor jezelf zorgt. Deze week vragen we aandacht voor respijt, een adempauze voor de mantelzorger. Kijk op onze website voor het programma en op www.helpenzorgen.nl voor meer informatie over respijtmogelijkheden.



Linda Vink
Praktijkondersteuner ouderen

Tandem is daarbij een van de belangrijkste middelen die ze kan inzetten. “Hun gesprekken, informatie en advies over respijtzorg... Soms is één logeerweekje genoeg. Maar mantelzorgers bellen zelden voor zichzelf; dus meld ik hen vaak aan. Dat ene telefoontje haalt zóveel druk weg.”

Ook het maatjesproject vindt ze goud waard. “Iemand die wekelijks langskomt en echt een klik heeft met de cliënt. Dan kan een mantelzorger met een gerust hart even weg.”

Daarnaast ontwikkelde het Therapeuticum een cursus over zingeving: hoe je leven vorm krijgt na je pensioen en wat betekenis geeft als je wereld kleiner wordt. “Die herkenning – bij ouderen én mantelzorgers – is zo waardevol.”

“Zingeving is de meest gezondheidsbevorderende kracht die er is. Als we al eerder kunnen begeleiden, ontdekken mensen ook eerder wat hun leven betekenis geeft. Daarmee kun je veel somberte en verlies voorkomen. Dáár ligt nog een enorme kans.”

Check voor activiteiten in de 2e helft van 2026 vanaf juni onze website.



“Wat ik heel fijn vind, is de ontmoeting met ouders die je eigenlijk niets uit hoeft te leggen.”

Een sociale **magneet**

Max, de zoon van Rebecca de Vera, heeft een verstandelijke beperking en daardoor een forse ontwikkelingsachterstand. Ondanks alle liefde die Rebecca en haar man voor Max hebben, brengt zijn beperking de nodige druk en zorgen met zich mee.

Het Café voor ouders is een belangrijke plek voor Rebecca om daar met gelijkgestemden over te praten. “Daar ga ik altijd naartoe, ook als het sneeuwt of regent.

Het syndroom dat Max heeft heet ATR-x, een zeldzame genetische afwijking die bij zo'n 25 jongens in Nederland voorkomt. Rebecca is drager van het gen, zo weet ze inmiddels. Ook haar eerste zoon Thomas had de aan- doening, die onder meer een hartafwijking met zich meebracht. Thomas overleed op jonge leeftijd aan bloed- vergiftiging als gevolg van een pneumokokkeninfectie. Rebecca durfde door deze ingrijpende gebeurtenis een nieuwe zwangerschap lang niet aan. Uiteindelijk kregen zij en haar man Francois toch nog twee kinderen: eerst dochter Sofie (inmiddels 15 jaar) en later dus Max (12 jaar).

Twee x'jes

Rebecca: “De zwangerschap vond ik heel beangstigend, door de herinnering aan wat er met Thomas is gebeurd. Sofie werd gezond geboren en ook bij Max leek er niets aan de hand. Er was geen enkele aanwijzing voor een hart- afwijking. Maar Max groeide niet goed en wilde niet drinken. Vervolgens hebben ze hem bij het AMC uitgebreid onder- zocht. Daaruit kwam de aandoening ATR-x naar voren, een afwijking op een x-chromosoom. Omdat meisjes twee ‘x’jes hebben en de gezonde x de afwijking compenseert, komt de aandoening vrijwel alleen bij jongens voor.”

Twaalf jaar later heeft Max zich ontwikkeld tot een ‘sociale magneet’, zoals Rebecca zegt. “Hier op het Ripperda-terrein waar wij wonen kent bijna iedereen Max. Dat geldt ook voor veel winkeliers in de Cronjéstraat, bij de FEBO krijgt hij vaak een gratis ijsje, haha. Max houdt erg van gezelligheid, bijvoorbeeld van het circus, de CliniClowns, Koningsdag of de intocht van Sinterklaas. Verder is hij dol op Nederlandstalige muziek. De keerzijde van al die gezelligheid is dat Max behoefte heeft aan rust en harmonie en snel overprikkeld kan raken. Dan kan hij gedrag gaan vertonen als trekken, bijten of slaan.”

Altijd aanstaan

Los daarvan kost het leven met een zorgintensief kind veel tijd en energie. Alleen al door het extra regelwerk, medische afspraken of altijd ‘aan moeten staan’. Daardoor schiet ‘tijd voor jezelf’ er nogal eens bij in. Rebecca: “Een buurmeisje vragen om even op te passen gaat niet. We zijn dan ook heel blij met Mariëtte, een gespecialiseerde oppas die hier elke week een middag in huis is. Overdag gaat Max naar de dagbesteding van Het Duinhuis, waar hij ook één keer per maand logeert. Dat laatste vonden wij heel spannend en ik voel me geamputeerd als hij er niet is. Maar het is wel goed en zelfs nodig voor de rest van ons gezin.”

Verder is het ‘Café voor ouders met een zorgintensief kind’ voor Rebecca onmisbaar. Op deze bijeenkomsten

kan ze haar verhaal delen en worden er onderling tips en verhalen uitgewisseld. Rebecca: “Wat ik heel fijn vind, is de ontmoeting met ouders die je eigenlijk niets uit hoeft te leggen. Soms staat er een bepaald thema centraal, zoals levend verlies of seksualiteit. Of zijn er deskundigen aanwezig. Heel verhelderend om te horen hoe je met sommige dingen om kunt gaan, wat je zoal kunt verwachten of hoe we Max’ gedrag beter kunnen begrijpen. Daarnaast gaat het vaak over hele kleine, alledaagse en soms onbenullige dingen.”

Over de drempel

“Ik moet zeggen: ik voelde een enorme drempel om voor het eerst naar het Café voor ouders te gaan. Ook nu denk ik nog wel eens: ‘ik heb al zoveel aan mijn hoofd, moet ik dit er nu ook nog bij doen?’. Maar het doet me altijd heel erg goed om er te zijn, anderen te ontmoeten en mijn hart te luchten. Ik zou het niet willen missen en sla eigenlijk nooit over, ik wens meer ouders met een zorgintensief kind toe dat ze dat komen ervaren.”

Het Café voor ouders met een zorgintensief kind wordt georganiseerd door Tandem, het CJG en STG en vindt meerdere malen per jaar plaats. Het eerstvolgende café is op 19 februari 2026. Check voor meer actuele data en informatie onze website.

Ilse is zzp'er, moeder én mantelzorger

Volhouden & RESETTEN

De wereld van Ilse (40) stond een paar jaar geleden op z'n kop. Haar partner werd ernstig ziek terwijl ze zwanger was van hun tweede kindje. Haar man hield hersenschade over aan zijn ziekte en na de geboorte van haar zoon, stond ze er grotendeels alleen voor. Als moeder van twee jonge kinderen, mantelzorger én kostwinner. Ilse: "Het was loodzwaar en dat is het vaak nog. Toch hou ik het vol, tot verbazing van bekenden, artsen en psychologen."

"Ik heb inmiddels wel geleerd geen uitdaging uit de weg te gaan. Ook als alles tegelijk komt, moet je gewoon door. Je hebt geen keuze. Zo liep ik vier weken na m'n keizersnede al buiten achter de kinderwagen. Ik had immers maar recht op tien dagen kraamhulp. Daarna moet je het zelf maar regelen. Gelukkig wees mijn zorgverzekeraar mij op BabythuisZorg. Zij bieden zorg voor ouders in een kwetsbare situatie met een kind tot één jaar. Dit is een voorziening waar je via de WMO recht op hebt, niet via de verzekering. Dus ik ben heel blij dat zij mij hier op wezen. Daardoor heb ik negen maanden lang 28 uur per week thuishulp gehad."

Dat was geen overbodige luxe met een baby, een peuter van tweeënhalf, een partner met hersenschade en haar eigen bedrijf. Ilse: "Door zijn ziekte is onder andere het gehoor van mijn man beschadigd. Daardoor komt al het geluid tien keer zo hard binnen. Twee kleine kinderen in huis zijn voor hem echt een beproeving. Hij is afgekeurd, dus kan niet werken. Het brein is complex, dus we weten niet hoe dit zich gaat ontwikkelen. Ik hoop dat hij op termijn misschien een paar uur per week beschut werk kan doen. Dat zou goed zijn voor hem, maar ook voor ons."

Netwerk

Eén van de eerste vragen die het wijkteam Ilse stelde, was hoe haar netwerk eruitziet. Ilse: "Natuurlijk staat je netwerk de eerste paar maanden paraat. Maar mijn ouders zijn in de zeventig en wonen ver weg. Mijn broer en zus hebben ieder hun eigen werk en gezin. Wat kun je van hen vragen? De moeder van mijn partner woont in Groningen, ook niet naast de deur... Ik kon dus niet anders dan aankloppen bij instanties. Het feit dat ik zzp'er ben en we een koopwoning hebben, helpt daar niet bij. De gemeente is wettelijk verplicht om in gevallen zoals de onze maatwerk te leveren, maar het lijkt alsof niemand hier echt raad mee weet."

Na de negen maanden BabythuisZorg, viel Ilse terug van 28 uur in de week ondersteuning naar helemaal niets. "Ik voelde me zo eenzaam. Er was eigenlijk alleen ondersteuning mogelijk als ik zelf betaalde. Maar dat is lastig nu mijn man een WIA-uitkering krijgt en we geen recht hebben op toeslagen. Gelukkig was ik inmiddels in contact met Tandem."

Ilse heeft goed contact met Yvette, mantelzorgmakelaar bij Tandem. Ilse: "Zij weet veel en zoekt regelmatig

Balans

contact met me. Ook gewoon om even te vragen hoe het gaat. Dat is heel fijn. Als ik vragen heb, kan ik ze direct naar haar appen. Mijn hoofd is af en toe zo vol dat ik door de bomen het bos niet meer zie. Dan is het goed als iemand als Yvette proactief vragen stelt of informatie stuurt. Er is namelijk best veel mogelijk in Nederland, je moet alleen weten waar je moet zoeken. Soms heeft het wijkteam antwoorden en soms Tandem. Het zou wat mij betreft helemaal mooi zijn als zij nog intensiever gaan samenwerken."

Reset Focus

Ondanks alles wat Ilse op haar bordje heeft, is ze onlangs - naast haar werk als interieurarchitect - een nieuw bedrijf begonnen, Reset Focus. Ilse: "Mijn huisarts blijft maar vragen hoe het komt dat ik zelf nog overeind sta. Daar ben ik eens over gaan nadenken en ik kwam tot de conclusie dat ik zelf mijn eigen zenuwstelsel kalmeer. Ik heb de communicatie met mijn lichaam zo sterk gemaakt, dat ik mezelf als het ware kan resetten. Dan voel ik weer rust en kan weer helder denken. Met Reset Focus wil ik anderen helpen door hen deze methode te leren."

"Ik hoop dat Reset Focus het zo goed gaat doen dat ik over twee jaar mijn gezin hiermee kan onderhouden. En dat mijn partner dan ook weer kan werken en zich nuttig kan voelen. Ik hoop vooral dat er wat rust komt. Ook voor mijn kinderen. Mijn jongens zijn twee en vier, maar je kunt nu al merken dat zij opgroeien in een andere situatie dan de meeste kinderen. Mijn oudste zoon neemt af en toe verantwoordelijkheden die hij nog helemaal niet zou moeten nemen. Dat vind ik moeilijk om te zien. Ik hoop dat school en Tandem mij daarbij kunnen ondersteunen."

"Omdat ikzelf, mijn kinderen en mijn partner beter verdienen dan een 'uitgeholde schil' van een moeder of partner, wil ik dit niet alleen doen. Dat betekent indirect ook keuzes maken die anderen nooit volledig zullen begrijpen. Laatst werd mij gezegd: 'deel je niet te veel van je gezinsdrama?' Waarop ik zei: 'dat doe ik niet om medelijden te kweken, dat doe ik om aandacht en bewustzijn te creëren rondom mantelzorg'. Want mantelzorger ben je 24/7, of het nu gaat om je partner, kind, moeder of iemand anders. Je staat er mee op en je gaat er mee naar bed."

Herken én erken de jonge mantelzorger

Een op de vier jongeren krijgt te maken met mantelzorg. Henrike Sjouke (35) is mantelzorg-consulent bij Tandem en probeert in haar werk aandacht te vragen voor deze jongeren. “Mantelzorg hoort bij het leven, maar een kind moet wel gezien worden.”

Aandacht voor jongeren die mantelzorgen is belangrijk, vertelt Henrike. Het mantelzorgen blijft namelijk niet beperkt tot thuis, maar werkt ook door in hun verdere leven. “Dan heb ik het niet eens zozeer over de huishoudelijke taken die jongeren soms extra moeten verrichten, bijvoorbeeld omdat er een ouder ziek is. Maar veel meer over de emotionele gevolgen van mantelzorg. Die zorgen er namelijk voor dat jongeren bepaalde patronen ontwikkelen, zowel in positieve als in negatieve zin.”



bieden om een kind verder te helpen. Er is genoeg dat concreet gedaan kan worden om het kind verder te helpen. Henrike: “Het zit in kleine dingen. Het gaat erom dat het kind gezien wordt en vooral erkend wordt in waarmee hij te maken heeft. Dat kan in het onderwijs bijvoorbeeld door eens te vragen hoe het leren voor de toets is verlopen, of door te informeren hoe zijn of haar dag begonnen is, of soepel omgegaan met de regels. Je af te vragen wat de reden is dat een kind te laat is in plaats van meteen over te gaan op sancties.”

Empathisch vermogen

Als voorbeelden hiervan noemt Henrike, dat zij op jongere leeftijd dan anderen kennismaken met de kwetsbaarheid en de ‘zwaarte’ van het leven. “Dat versterkt het empathisch vermogen, maar je ziet ook vaak dat jongeren die opgroeien in zo’n situatie zichzelf wegcijferen en ervoor zorgen dat ze hun ouders vooral niet te veel tot last zijn. ‘Maak je maar niet druk om mij’ lijken ze dan te zeggen. Dat kan ervoor zorgen dat ze niet gezien worden en tegen andere problematiek aanlopen.”

In de presentaties en workshops die Henrike geeft aan professionals in de regio, haalt ze ook vaak haar eigen ervaringen met mantelzorg aan. “Zo krijgt het een gezicht,” vertelt ze. “Mijn eigen ervaringen met mantelzorg dateren al vanaf jonge leeftijd. Al kwam ik er pas veel later achter, toen ik met dit werk begon, dat er een woord voor bestond. Mijn moeder had last van een psychische kwetsbaarheid. Daar werd niet veel aandacht aan besteed.”

Eerste aanknopingspunt

Henrike probeert nu in haar werk kinderen te helpen die dit doormaken. Dat doet ze vooral door professionals in hun omgeving alert te maken om situaties van mantelzorg te herkennen en te erkennen. “Deze professionals zijn al in de buurt van het kind. Ze hebben vaak wel door dat er iets speelt bij een kind thuis, maar weten vaak niet precies wat dat dan is - of wat ze daarmee kunnen doen. Terwijl zij juist het eerste aanknopingspunt kunnen

Ook zijn er door het jaar heen speciale momenten waarop jonge mantelzorgers in het zonnetje worden gezet. Henrike: “Op de Dag van de Mantelzorg bieden we via scholen gratis kaartjes voor de film en in juni bieden we een bon aan voor een gratis ijsje. Dat zijn uitgelezen momenten om een kind het gevoel te geven dat hij er niet alleen voor staat, gezien wordt.”

Krachten bundelen

Henrike hoopt dat mantelzorg een steeds vanzelfsprekender onderdeel wordt van het thema ‘mentale gezondheid’ bij kinderen. “Ik doe alles om mijn missie en mijn verhaal zoveel mogelijk onder de aandacht te brengen. Vanuit de Alliantie Mentale Gezondheid Jeugd organiseren we bijvoorbeeld, met andere organisaties, het Kennisfestival voor onderwijsprofessionals in de regio. We bundelen onze krachten om het preventie-aanbod in de regio helder op de kaart te hebben. Ook heel blij ben ik met de samenwerking die we hebben met Kikid. Docenten in het middelbaar onderwijs kunnen gratis via het online platform een heel toffe les downloaden over dit onderwerp.”

“Zo gebeurt er gelukkig al het nodige, maar het kan nog steeds beter. Het zou mooi zijn als steeds meer professionals zich bewust zijn van jongere mantelzorgers. Mantelzorg hoort bij het leven, maar een kind moet wel gezien worden.”

Vier professionals, één thema: hoe kijken ze naar mantelzorg en samenwerking met Tandem?

‘Zorg draait om samenwerken’



Trees Olde Monnikhof-ten Hove
Wijkverpleegkundige

Wie merkt dat iemand achteruitgaat, dat een huis te rommelig wordt of dat medicijnen blijven liggen? Vaak is het de wijkverpleegkundige die alles overziet en verbindt.

Vanuit ontmoetingscentrum De Schakel in Haarlem-Noord vertrekt wijkverpleegkundige Trees Olde Monnikhof-ten Hove elke ochtend de wijk in met haar team. “We drinken een kop koffie, bespreken de route en dan gaat iedereen op pad. De meesten op de fiets, enkelen met de auto.”

Het werk is veelzijdig. Trees helpt bij wondzorg, dagelijkse verzorging en medicatie, maar kijkt ook naar veiligheid en zelfstandigheid. “We willen mensen laten ervaren wat ze zelf nog kunnen. Dat geeft eigenwaarde. Met wat oefening kan iemand soms weer zelf douchen of steunkousen aantrekken. Dat zijn de mooiste momenten.”

Mantelzorgers spelen daarbij een onmisbare rol. “Ze doen boodschappen, koken, regelen digitale zaken of administratie. Maar ze hebben zelf ook werk en gezin.

Als iemand dan vergeetachtig wordt en steeds belt, kan het snel zwaar worden. En het is ook emotioneel: je ziet iemand achteruitgaan van wie je houdt.”

Daarom zijn tijdige steun en erkenning zo belangrijk. “Dat kan via familie, maar ook via logeerszorg, dagbesteding of Tandem. Even lucht en een moment om op te laden geeft mantelzorgers weer energie om door te gaan.”

Goede samenwerking maakt het verschil. “Tandem ziet veel, kan snel schakelen en weet precies wat er mogelijk is. En mantelzorgers brengen kennis mee die wij niet altijd hebben. Een dochter vertelde dat haar moeder bang is in het donker – dan snap je ineens waarom alle lichten aanstaan. Zulke inzichten maken de zorg persoonlijker én beter.”

Trees’ motto: alleen sámen houden we thuiszorg mensgericht. “We moeten elkaar blijven vinden – mantelzorgers, vrijwilligers, professionals en organisaties als Tandem. Want niemand hoeft dit alleen te doen.”

Samen zorgen

Mantelzorg hoef je niet alleen te dragen. Tijdens de bijeenkomsten van Tandem ontmoet je andere mantelzorgers die precies begrijpen wat je doormaakt. Samen praten, ervaringen delen, soms lachen, soms even slikken – het lucht op. Daarnaast zijn er workshops over bijvoorbeeld grenzen aangeven of omgaan met dementie. Ook kan Tandem meekijken met hoe je je eigen netwerk beter in kan zetten. Zelf ontdekken wie jou kan helpen? Kijk op www.eventandemen.nl

Puzzel mee en win!

Vul aan de hand van de omschrijving de gevraagde antwoorden in. In sommige vakjes staat een getal; daarvoor geldt dat in vakjes met hetzelfde getal dezelfde letter komt te staan. In het geval van personen moet zowel voor- als achternaam worden ingevuld.

De 'ij' telt in deze puzzel als één letter.

In de gekleurde kolom komt de oplossing te staan. Stuur deze oplossing vóór **28 februari 2026** naar de redactie van dit blad om kans te maken op één van de prijzen.

Dit kan per mail: info@tandemmantelzorg.nl onder vermelding van 'oplossing puzzel' of per post: **Antwoordnummer 1827, 2000 WC Haarlem.**

De volgende prijzen zijn te winnen ...

1x



Van der Pigge pakket Wandelmeditatie

Je ontvangt een met zorg samengesteld pakket: Een prachtig gedrukt wandel-dagboekje, geurige veerkrachtthee en een vleugje lavendel om je zintuigen te openen en om tot rust te komen. De audiowandelingen neem je mee naar buiten. Je wandelt in je eigen omgeving, op jouw moment, terwijl je luistert naar meditatieve begeleiding die je helpt verstillen, voelen, en terugkeren naar wat voor jou écht belangrijk is.

www.vanderpigge.nl

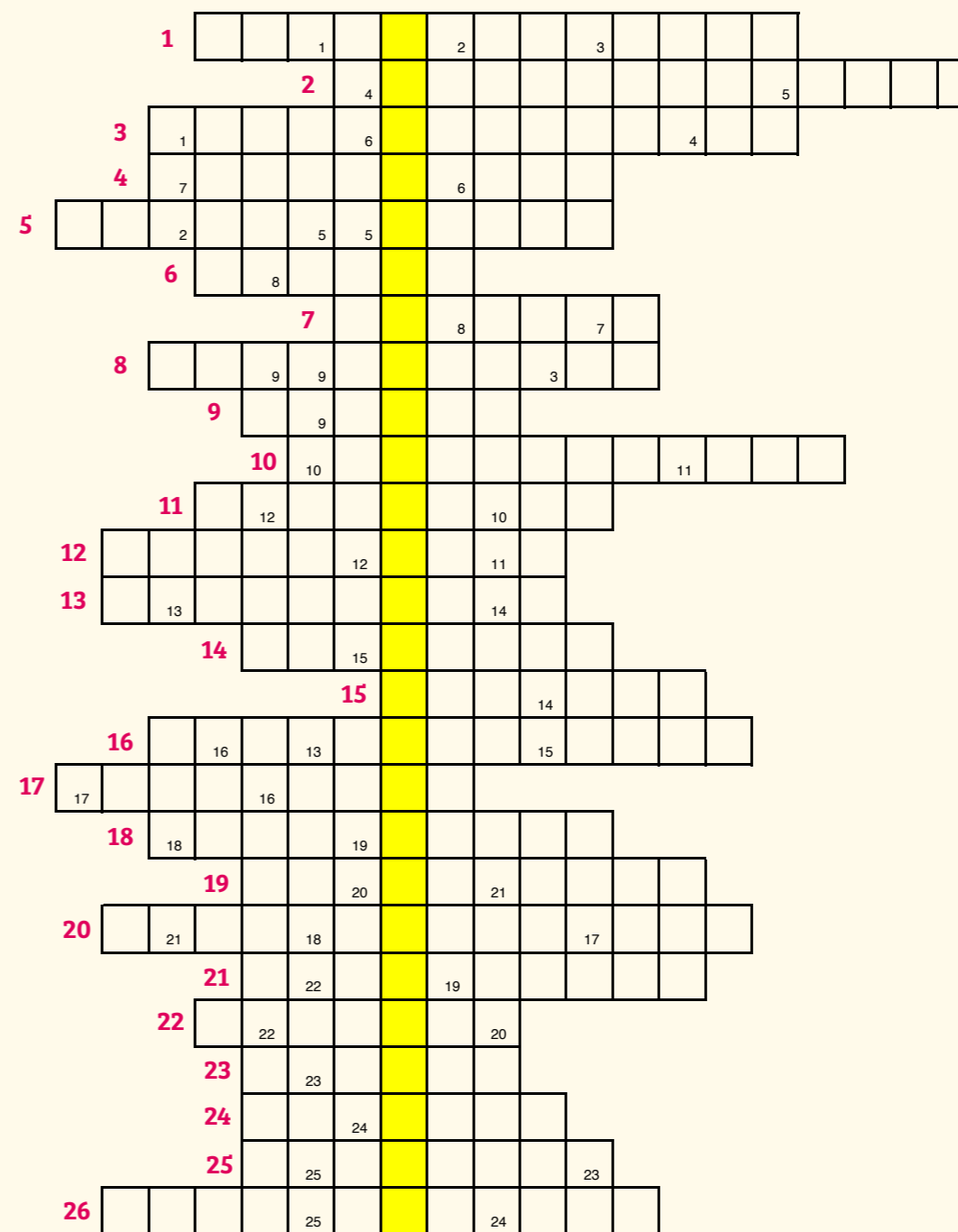
2x

Boekenbon €20

Een goed boek geeft je niet alleen ontspanning, maar ook kennis, inspiratie en een blik op andere werelden. Lezen verrijkt, laat je dromen en verbindt. De bon is te verzilveren bij de meeste boekwinkels in Nederland, dus er is er altijd wel eentje bij jou in de buurt. Kijk op www.boekenbon.nl voor een overzicht van alle deelnemende winkels.



Philippine



- Het snelste landdier op aarde
- Voormalig EO-presentator die Tweede Kamerlid werd
- Traditie waarbij het deksel van een melkbus wordt geschoten
- Hoofdstad van Uruguay
- Deze (strip)figuur heeft nu zijn eigen pretpark, als u begrijpt wat ik bedoel
- In een theedoek uitgelekte yoghurt of karnemelk
- Munteenheid van Griekenland voor de Euro
- Paard van Lucky Luke
- Is met 50 jaar de jongste stad van Nederland
- Britse metalzanger, 'the Prince of Darkness'
- Voormalige adellijke familie, bekend van de ruïne in Santpoort-Zuid
- Schrijver van onder meer 'Koning van Katoren' en 'Oorlogswinter'
- Andere naam voor een platenspeler
- God van de zee, planeet én regerend landskampioen honkbal
- Blauwe vogel waar laatste 10-gulden-biljet naar is genoemd
- Recordinternational van het Nederlands vrouwenelftal voetbal
- Naar deze arts zijn een wijk en een zwembad in Haarlem genoemd
- Hier vocht Don Quichot tegen
- Twee woorden met (ongeveer) dezelfde betekenis
- Was jarenlang presentatrice van het Sinterklaasjournaal
- Cijfer dat alleen te delen is door 1 of zichzelf
- Paleis van de Russische regering
- Islamitisch gebedshuis
- Grootste hit van Hans de Booij
- Bordspel waarin je de vlag van de tegenstander moet veroveren
- Acteur en voormalig presentator 'Met het mes op tafel'

Hoe Marisa als mantelzorger zichzelf bijna kwijtraakte

‘We hadden geen idee waar we aan begonnen’



Als Marisa's vader in 2013 zelfmoord pleegt, valt haar leven in één klap stil. Ze is 26, zes maanden zwanger, net getrouwd en begonnen bij de GGD. Haar moeder is al overleden. Haar broer Bart (20) blijft alleen achter en kan niet voor zichzelf zorgen. Wat volgt is twaalf jaar zorg, crisis en volhouden. Grotendeels ongezien.

“Mijn broer was nooit gediagnosticeerd”, vertelt Marisa. “Maar we dachten aan autisme. Hij was zó kwetsbaar en zat vlak voor zijn examen.” Dus twijfelt ze geen seconde en trekt bij Bart in, hoogzwanger en in het huis waar hij hun vader net heeft gevonden. “Ik sleepte hem erdoorheen, honderd kilometer van thuis, puur in overlevingsstand.”

Na de bevalling verhuist Bart mee naar Amsterdam. Eerst naar

het kleine huurhuis, later naar een drive-inwoning met studio. Zelfstandigheid was het doel, maar de zorg was veel zwaarder dan gedacht, want het bleek geen autisme alleen. “Er was trauma, psychotische kwetsbaarheid, een eetstoornis, verslavingsgevoeligheid én een licht verstandelijke beperking. We hadden geen idee waar we aan begonnen! Ik stopte met werken, mijn man was veel weg, en als Barts bewindvoerder regelde ik zijn hele administratie.

Alles lag bij mij. Pas later, via Stichting MEE, ontdekte ik dat er überhaupt hulp bestond.”

Crisis

Begeleid wonen lijkt in 2017 de oplossing, maar door wisselende begeleiding schuift de zorg snel terug naar Marisa. De situatie ontspoord. Overprikkeling, vervuiling en in 2018 een zware psychose. “De ‘psycholance’ nam hem niet mee, dus reed ik zelf, in het donker, met mijn volledig

psychotische broer naar de crisis-afdeling.” Bart verblijft maanden in de kliniek, waarvan twee weken in isolatie. Marisa ging vier keer per dag langs. “Hij vertrouwde alleen mij.”

Als haar broer begin 2019, nog rand-psychotisch, terugkeert naar zijn appartement, zitten Marisa en haar gezin midden in hun verhuizing naar Haarlem. “Die tijd was nog heftiger dan daarvoor, elke dag naar hem toe, we hebben het grotendeels verdrongen. En ja, ik heb spijt dat we hem toen vóór ons gezin plaatsten. Maar wij zaten zó vast in die zorgrol, we wisten niet hoe anders.”

Intussen zoekt ze een veilige plek voor Bart in Haarlem. Zijn erfenis schiet tekort, dus verhogen ze hun hypotheek en kopen in 2022 een klein appartement, “zodat er niet meer met hem gerotzooid werd.”

Keerpunt

De omslag komt wanneer een arts meegaat in Barts wens om te stoppen met antipsychotica, terwijl hij instabiel is en onder curatele staat. “Hij mocht zelf geen medische beslissingen nemen”, benadrukt ze. “Toch wilde de arts het doorzetten. Dat was mijn grens. Ik heb de curator gebeld: jij moet dit overnemen. Ik kan niet meer.”

Vanaf dat moment bouwen ze aan een professioneel netwerk om Bart heen. Eerst via het VIP-team, later via FACT in Haarlem, met een psychiater, sociaal-verpleegkundige en jobcoach. Met hulp van MEE krijgt hij PGB vanuit de WLZ en kan Marisa een vaste begeleider inhuren. Samen met de curator vormt dit zijn ‘steuncirkeltje’. “Een verademing. Eindelijk mensen die mij serieus namen.”

Hoge prijs

Er kwam stabiliteit, maar tegen een hoge prijs: Marisa raakte overspannen, haar carrière kwam nooit van de grond, haar dochter had jarenlang een half-afwezige moeder. “Mijn vaders zelfmoord heeft mijn leven bepaald. Ik had lange tijd begrip, maar nu denk ik: je had óók afstand kunnen nemen in plaats van het bij mij neer te leggen.” Ook over Bart is ze dubbel. “Het stukje dat hij wél kan, doet hij niet. Dat maakte alles onnodig zwaar.”

En de instanties? Het meest pijnlijke vindt ze dat niemand ingreep. “Mijn bevalling werd ingeleid op psychische indicatie, ik beviel met psychische en fysieke complicaties én had een broer in crisis – maar er was geen nazorg. We hadden nul praktisch netwerk. Dat niemand toen zei: deze mensen kunnen zo niet naar huis. Dat vind ik nog steeds kwalijk.”

Wat wél hielp

“Stichting MEE was de eerste echte verlichting. Zij zagen mij, in mijn onmogelijke situatie. Die erkenning was minstens zo belangrijk als de praktische hulp. En via Tandem kwam ik bij Prezens terecht, een steunpilaar. De cursussen en gesprekken hielpen me uit de automatische zorgstand te komen en weer te leven naar mijn eigen waarden. Hier werd eindelijk gezien hoe zwaar het was.”

Voor altijd mantelzorger

Ze besluit: “Mensen hebben geen idee wat er achter een voordeur gebeurt. Wij vroegen nooit om hulp, want het was knop om en gáán, maar daardoor zag niemand hoe slecht het met ons ging. De opmerking na drie jaar van een buurvrouw – ‘Het lijkt bijna

mantelzorg wat jullie doen’ – steekt nog steeds.”

“Nu is het anders. We zijn nog betrokken, maar het is geen 24-uurszorg meer. Mijn doel was autonomie voor Bart, en de huidige situatie met curator, ambulante begeleider en FACT is het hoogst haalbare. Voor ons komt er nu eindelijk wat ruimte. Ik blijf mantelzorger, maar ik ben niet meer de enige die alles draagt. Dat doet enorm goed.”

Stichting MEE biedt gratis, onafhankelijke ondersteuning aan mensen met een beperking en hun netwerk. Helpt bij zorg, geldzaken, wonen, werk en onderwijs, en denkt mee.

Een **VIP-team** (Vroege Interventie Psychose) is een gespecialiseerd team voor jongvolwassenen met een eerste psychose. Werkt intensief samen aan herstel, dagstructuur, studie, werk en het voorkomen van terugval.

Een **FACT-team** (Flexible Assertive Community Treatment) is een multidisciplinair team dat flexibele, intensieve hulp biedt aan mensen met ernstige psychische problemen. Begeleiding richt zich op stabiliteit in wonen, werk en dagelijks leven.

Prezens is onderdeel van GGZ inGeest en biedt laagdrempelige, preventieve hulp en kortdurende behandeling. Gericht op veerkracht vergroten, klachten verminderen en tijdig ondersteuning bieden, zowel in gesprekken als online.

(Namen zijn gefingeerd)

Een kamer alleen?

Het is eigenlijk best vreemd hoe slecht je je eigen moeder kent. Dat ze heel andere dingen leuk vindt dan je dacht. En dat terwijl je keuzes voor haar moet maken, omdat ze dat zelf niet meer kan.

Het begint ermee dat je moet erkennen dat je moeder dementerend is. Je schuift als kind die nare conclusie voortdurend voor je uit. 'Het valt best mee', zeg je dan. Of: 'ik vergeet ook wel eens wat'. De harde waarheid drong pas echt tot me door toen mijn moeder na een opname was weggelopen en vervolgens door de politie werd opgepikt. Ze gaf als adres niet haar tijdelijke opnamelocatie op, maar het adres van haar huis – het huis waar ze zó lang had gewoond. Ik haalde haar op bij de burens, dronk gezellig een kopje thee mee en bracht haar terug naar het revalidatiecentrum. Onderweg naar huis dacht ik nog: 'die heeft wat meegemaakt'. Maar toen ik haar hooguit tien minuten later opbelde, herinnerde ze zich er niets meer van.

Ze ging van de tijdelijk opname naar een woonzorglocatie. Het was onvermijdelijk. Maar wat is de juiste plek? Mijn moeder was altijd graag alleen, klaagde nooit en kon zich prima vermaken. Dus ik dacht dat een mooie kamer heel belangrijk voor haar was. Met een televisie, een radio, wat boeken, een krant, noem maar op. Dat was nou net wat ze nodig had, een kamer alleen. Dacht ik althans... Maar wat bleek? Mijn moeder zit altijd in de huiskamer, keuvelt gezellig met de medebewoners en gaat alleen naar haar kamer om er te slapen.

Dus toen ze jarig was, haalde ik taart bij het Appeltaartimperium. Met een flinke spuitbus slagroom om het af te maken. Zo kon ze alle medebewoners en de verzorgenden op de afdeling trakteren. Heerlijk smaakte het en mijn moeder was het stralende middelpunt. Ze werd ook nog gebeld door vriendinnen die haar hartelijk gelukwensden. Ik vroeg haar wie ze aan de telefoon had? "Dat weet ik niet meer", antwoordde ze. Maar dat de appeltaart heerlijk smaakte en hoe de slagroomsputbus werkte, dat wist ze dan weer wel.

Elke keer als ik bij haar ben, vraagt ze of ik blijf eten en zegt ze stevast dat ze nog even snel boodschappen wil doen. En hoewel het grote mantelzorgen, op het doen van de was na, is afgelopen, blijft de zorg. Terwijl ik haar ondertussen steeds minder goed blijf te kennen dan ik dacht.

Jaap Bonkenburg



Tandem Mantelzorg

ma t/m vr 9.00 - 17.00 uur
T 023 891 06 10
info@tandemmantelzorg.nl
www.tandemmantelzorg.nl

Facebook

www.facebook.com/
tandemcentrumvoormantelzorgondersteuning

Instagram

@tandemmantelzorg

Meer informatie over respijtzorg

www.helpenzorgen.nl

Meer informatie voor jonge mantelzorgers

www.jmz.nu

Instagram

@nietalleenzorgen

Breng je netwerk in kaart

www.eventandemen.nl

Inloop voor Mantelzorgers

Gewoon binnenlopen voor een vraag of een gesprekje met een consulent, een afspraak is niet nodig.

Haarlem

In Haarlem is Tandem te vinden bij de Buurtplaatsen

Woensdag

(elke 2e woensdag v/d maand)
10.00 - 11.30 uur
Bibliotheek Haarlem Centrum,
Gasthuisstraat 32, Haarlem

Donderdag

(elke 4e donderdag v/d maand)
10:30 - 12:00 uur
Bibliotheek Haarlem-Noord
Planetenlaan 170, Haarlem

Donderdag

(elke 1ste donderdag v/d maand)
10.00 - 11.00 uur
Wijkcentrum Alleman
Jan Sluijterslaan 11, Haarlem

Donderdag (elke 3e donderdag v/d maand)

14.30 - 16.00 uur
Bibliotheek Haarlem Schalkwijk
Fie Carelsenplein 2, Haarlem

Heemstede

Dinsdag (Iedere even week)
10.00 - 12.00 uur
Plein 1 - Julianaplein 1, Heemstede

Zandvoort

Dinsdag (Iedere even week)
14.00 - 17.00 uur
Pluspunt - Flemingstraat 55, Zandvoort

Kijk voor alle actuele dagen en tijden in de agenda op de website

verbonden aan
BUURTS

Met Tandem Nieuwsbrief

Velen van jullie ontvangen inmiddels onze digitale nieuwsbrief Met Tandem. Wil je deze nieuwsbrief ook ontvangen? Meld je aan via onze website of stuur een mail met je gegevens naar info@tandemmantelzorg.nl **LET OP!** Regelmatig komt mail waarvan je niet expliciet hebt aangegeven deze te willen ontvangen in je SPAM/JUNK of ongewenste e-mailbox. Om dit te voorkomen kun je info@tandemmantelzorg.nl toevoegen aan jouw lijst van veilige afzenders.

Colofon Tandem Magazine is een uitgave van Tandem Mantelzorg en verschijnt 1x per jaar **Redactie** Nikki Alkemade - Patty Dingjan - Noline Vrouwe *i.s.m.* De Coalitie **Fotografie** Ramon Philippo, medewerkers + relaties Tandem Mantelzorg **Correspondentieadres Redactie** Tandem Magazine Postbus 6166 - 2001 HD Haarlem

Zorg jij voor
een naaste?
Dan is Tandem
er voor jou.



TANDEM

SAMEN ZORGEN

Centrum voor Mantelzorgondersteuning

T 023 891 06 10 • www.tandemmantelzorg.nl