



Van de Stuurgroep

Dit is de eerste Nieuwsbrief van Mantelzorgcafé De Deelgenoten, bedoeld om deelnemers aan het mantelzorgcafé en belangstellenden te informeren over komende activiteiten en nieuwe ontwikkelingen. Wij willen als initiatiefnemers deze een paar keer per jaar uitbrengen.

Zorgen voor een ander gaat vaak vanzelf. Je regelt, denkt vooruit en gaat door. En soms vergeet je jezelf een beetje. In het Mantelzorgcafé is ruimte om even stil te staan. Met deze vernieuwde nieuwsbrief laten we zien wat er speelt rondom mantelzorg in Leusden. Niet alleen om te informeren, maar ook om te laten voelen: **je staat er niet alleen voor**. Het Mantelzorgcafé gaat over jullie verhalen, vragen en behoeften. **Samen zichtbaar, samen verder**.

Voor meer informatie zie onze website: www.mantelzorgcafeleusden.nl

Onderling delen van tips

Via deze nieuwsbrief kunnen en willen we ook leuke, interessante tips met elkaar delen. Tips over bijv. literatuur, artikelen, hulpmiddelen, bijeenkomsten en activiteiten. Heb je een tip stuur dan een e-mail naar deelgenotenleusden@gmail.com, we nemen deze dan mee in een volgende nieuwsbrief.

Terugblik 2025: even niet alleen

In 2025 kwamen mantelzorgers maandelijks op vrijdagochtend met gemiddeld zo'n 20 deelnemers samen in het Mantelzorgcafé. We spraken over dingen die veel mantelzorgers herkennen: druk in je hoofd, omgaan met professionals, verlies dat steeds weer terugkomt en het zoeken naar balans. Wat we vaak hoorden: *het is fijn om er even te zijn*. Om te luisteren. Of om je verhaal te delen, als dat lukt. Zonder oordeel. Die ervaring nemen we mee het nieuwe jaar in. De onderwerpen die aan de orde kwamen variëren van onbegrepen gedrag tot de rol van de mantelzorgmakelaar, van NAH tot levend verlies. Maar we horen ook schrijnende verhalen van deelgenoten die overbelast zijn, het contact met hun partner dreigen te verliezen of er teveel alleen voor staan. Te ervaren dat je niet de enige bent, is dan schrale troost.

Wat willen we bereiken?

We gaan ook het komend jaar op dezelfde voet voort. Maar we bereiken nu maar rond 1 % van wie zich in Leusden mantelzorger vinden. Het zijn vooral ouderen die voor hun partner zorgen en op vrijdagmorgen wel even van huis kunnen. Is het beter om het mantelzorgcafé ook op andere uren en dagen te organiseren zodat we ook andere mantelzorgers bereiken? Met deze nieuwsbrief heb je een enquête ontvangen met het verzoek om deze in te vullen. Op basis van de resultaten kunnen we kijken naar de behoeftes en mogelijkheden.

Wat onze mogelijkheden te boven gaat is de organisatie van brede mantelzorgondersteuning. Waar zouden mantelzorgers zich mee geholpen voelen? Tijdens de mantelzorgconferentie van 23 september kwamen thema's naar voren als persoonlijke begeleiding, hulp bij het regelen van zorg, duidelijke informatie, af en toe even op adem komen, steun uit de buurt.

Er gaat nu een werkgroep aan de slag om te kijken naar mogelijkheden binnen Leusden rond een 'mantelzorgcentrum' (één loket voor alle vormen van mantelzorgondersteuning) en het thema 'zorgzame buurten' voor informele hulp uit de directe omgeving. We nemen als stuurgroep van het mantelzorgcafé daaraan deel en mikken op concrete stappen tijdens een tweede mantelzorgconferentie vóór de zomer.



Mantelzorgcafé 9 januari 2026 – Wat speelt er bij jou?

Op **9 januari 2026** maken we in het Mantelzorgcafé bewust ruimte voor jou. Voor wat er speelt. Ook als je dat nog niet goed onder woorden kunt brengen. Aan drie gesprekstafels, aan de hand van fotokaarten, kun je aansluiten bij een gesprek over:

- wat jou op dit moment bezighoudt;
- waar je tegenaan loopt;
- wat jou zou helpen in het nieuwe jaar;
- en wat jij belangrijk vindt voor 2026.

Praat mee, en alleen luisteren is natuurlijk ook helemaal oké; alles is goed.

Tot slot

Of je vaak komt of juist voor het eerst: je bent van harte welkom. Twijfel je nog? Weet dan dit: je hoeft niets voor te bereiden, niets uit te leggen en niets vol te houden.

We hopen je te ontmoeten op **9 januari 2026** in het Mantelzorgcafé De Deelgenoten. Het mantelzorgcafé De Deelgenoten is van 10.15-12.00 uur in de Deel, Zaaier 60A. De koffie staat om 10.00 uur klaar.

Stuurgroep Mantelzorgcafé De Deelgenoten