

Nieuwsbrief

Steunpunt Mantelzorg Goes en Schouwen-Duiveland

In dit nummer:

Inleiding

Training

- Goes
- Zierikzee

Strandwandeling

Dementie, en dan?

Belastingaangifte

Wat jij als mantelzorgers moet weten

Project jonge mantelzorgers

Mantelzorgwaardering
Gemeente Goes

Tip!



Inleiding

Beste mantelzorgers,

In deze nieuwsbrief willen we jullie graag informeren over de laatste ontwikkelingen, tips en ondersteuning die beschikbaar zijn voor mantelzorgers. We hopen dat de informatie jullie kan helpen in jullie belangrijke rol en dat jullie de erkenning krijgen die jullie verdienen.

Neem de tijd om voor jezelf te zorgen, want jullie welzijn is cruciaal. Samen staan we sterk en kunnen we elkaar ondersteunen in deze bijzondere, maar vaak ook uitdagende, reis.

Wij horen jullie denken, goed voor mijzelf zorgen, hoe dan? Balans is vaak het magische woord en tevens de grootste uitdaging. Wil jij weten hoe je deze uitdaging het hoofd kunt bieden? Kom dan naar de training die aangeboden wordt: mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf! Onderwerpen als hulp vragen, nee zeggen, grenzen stellen en balans vinden komen aan bod.

We hopen jullie te zien en te spreken tijdens de jaarlijkse strandwandeling van donderdag 3 april aanstaande, wij kijken naar jullie uit!

Nog niet aangemeld? Zie pagina 4 in deze nieuwsbrief.

Training

Mantelzorg, beter zorgen begint bij jezelf!

Het klinkt zo logisch: 'zorgen voor een dierbare'. Maar wat als dit nu ten koste gaat van de zorg voor uzelf? Hoe logisch en wenselijk is dat voor u en uw dierbare? Loopt u misschien wel eens tegen uw eigen grenzen aan en vindt u het moeilijk om nee te zeggen tegen u dierbare? Voelt u zich wellicht bezwaard of weet u niet hoe u hulp zou kunnen vragen in uw netwerk? Heeft u genoeg ruimte voor uzelf en hoe kan u omgaan met schuldgevoelens? Op welke eigen wijze geeft u mantelzorg? Neemt u ruimte voor uzelf voor het gevoel van levend verlies? Hoe kan u uw eigen overbelasting als mantelzorger herkennen, en belangrijker nog, hoe kan u dit in de toekomst voorkomen?

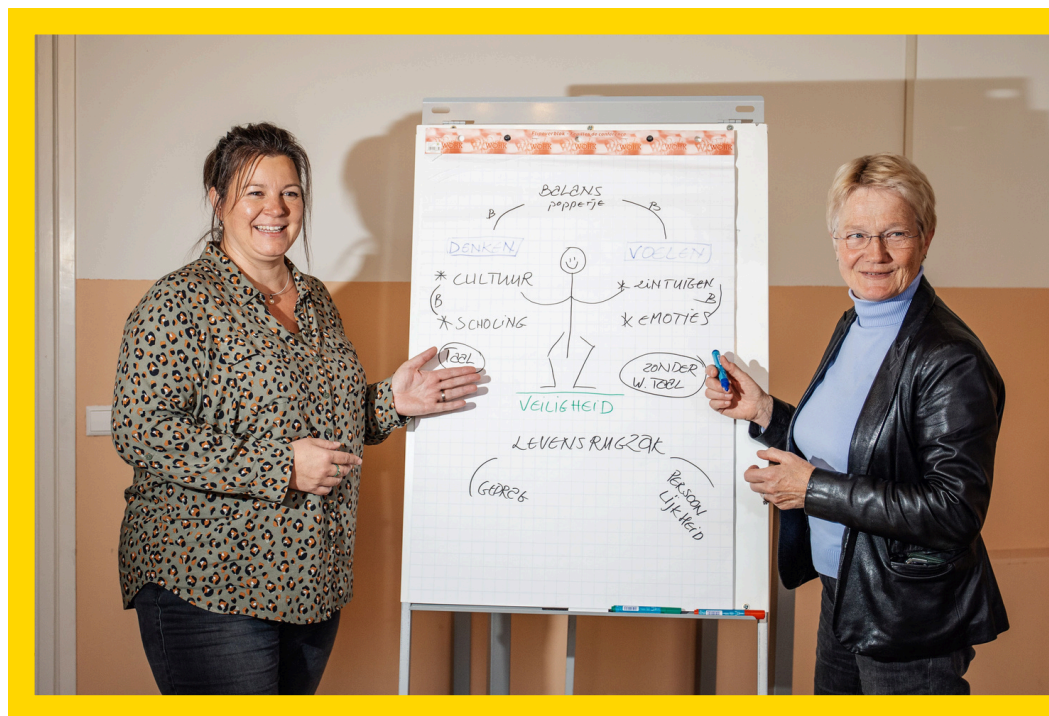
Als deze vragen u raken dan is deze training hét cadeau wat u aan uzelf mag geven.

Omschrijving van de training

In deze training verkennen we de pijlers van positieve gezondheid. Wat kan u daarmee in uw dagelijks leven? Spelenderwijs brengen we in kaart wat voor u direct toepasbare methoden zijn die u kunnen helpen, ondersteunen en versterken. De training is ontwikkeld en wordt verzorgd door Betty Lefrandt van het mantelzorgpunt en een co-trainer.

Bedoeld voor

Mantelzorgers die oprecht in zeven bijeenkomsten van twee uur actief met elkaar aan de slag willen.



GOES

Praktische gegevens

Het betreft een training met open groepen. Wat betekent dat er (in principe) geen wachtlijst is maar dat u op elk willekeurig moment in kunt stromen. Mocht u onverhoopt een trainingsdag moeten missen, dan kunt u deze op een later moment inhalen.

- Tijdstip:** Dinsdagen (van 14.00 – 16.00 uur of van 19.00 – 21.00 uur)
Locatie: Schimmelpenninckstraat 14, 4481 AG Kloetinge
Trainer: Betty Lefrandt
Aanmelden: Verplicht: mantelzorg@smwo.nl of (0113) – 277 111

- Kosten:** Er zijn geen kosten verbonden aan deze training.
- Intakegesprek:** Voorafgaand aan de training heeft u een intakegesprek met Betty Lefrandt. Op basis van dit gesprek bepaalt u samen met Betty of u aan deze training wilt deelnemen.

SCHOUWEN-DUIVELAND

Met acht deelnemers is de training 'Beter zorgen begint bij jezelf' voor mantelzorgers op 12 februari van start gegaan. Er wordt aan de hand van positieve gezondheid en het boekje 'Klein geluk' gewerkt aan het versterken van het eigen welzijn van de mantelzorger.

Heeft u interesse om ook mee te doen? In Zierikzee start er een nieuwe groep in februari/maart 2026. De training wordt doorlopend in Goes gegeven en op Schouwen-Duiveland jaarlijks.



ENKELE REACTIES VAN DEELNEMERS

*"De mantelzorg training heeft me veel gebracht. Inzicht in mijn leven. Wat heb ik veel om dankbaar voor te zijn.
Verdriet voelen - toelaten.
Grenzen aangeven gaat steeds beter.
Hulp vragen is positief.
Ik ben op weg om steeds beter voor mezelf te zorgen.
Mede dankzij de inzichten die ik geleerd heb op de training."*

- moeder die zorgt voor zoon met NAH -

"Allereerst is het boekje 'Klein geluk' natuurlijk voor elke mantelzorger om regelmatig door te nemen omdat daar veel waardevolle tips in staan. De uitleg daarvan was erg interessant vooral de cirkel van invloed op eigen gedrag, de relatie mantelzorger en zorgvrager, Wat mij erg bij bleef was het balanspoppetje met de levensrugzak. Denken, voelen en emoties die voor mij dan weer boven komen uit mijn verleden. Conclusie de middagen waren voor mij erg leerzaam."

- man die zorgt voor zijn vrouw met dementie -

UITNODIGING

Strandwandeling

Het Steunpunt Mantelzorg op Schouwen-Duiveland organiseert jaarlijks een strandwandeling. De mantelzorgsteunpunten Schouwen-Duiveland en Goes, beiden vanuit SMWO, hebben een nauwe samenwerking en de krachten gebundeld, waardoor we meer activiteiten kunnen faciliteren.

Dus ook mantelzorgers vanuit de gemeente Goes zijn van harte welkom bij onze jaarlijkse **strandwandeling**.

Het tempo is rustig, zorg alleen wel voor kleding die past bij de weersomstandigheden. De afstand ligt rond de 2 km.

DONDERDAGMORGEN 3 APRIL
10.00 - 12.00 UUR
RENESE

Er zijn geen kosten aan verbonden



INFORMATIE

We verzamelen in Renesse op de grote parkeerplaats op de hoek van de Rampweg / Loane en vertrekken om 10.00 uur.

Voor diegenen die mee willen rijden om 09.30 uur verzamelen op de parkeerplaats van het gemeentehuis in Zierikzee.

Na de strandwandeling gaan we gezellig nog wat drinken, snoepen en nakletsen bij Strandrestaurant 'Our Seaside' aan Strand Renesse Oost 2, 4325 GX Renesse.

Diegene die NIET mee lopen maar WEL gezellig wat willen komen drinken zijn rond 11.00 uur (geschatte aankomsttijd wandelaars) van harte welkom bij 'Our Seaside'.

Graag aanmelden als je ERBIJ wilt zijn.

Aanmelden ?

Betty Lefrandt / Mantelzorgpunt Goes / b.Lefrandt@smwo.nl / 06-51860317

Marianne Ketting / Steunpunt Mantelzorg SD / m.ketting@smwo.nl / 06-57812264



WELKOM

Dementie, en dan?

In de nieuwsbrief van Notaris.nl staat informatie over wat je kunt doen als er dementie geconstateerd is. In bepaalde gevallen kan er zeker nog een levenstestament of volmacht gemaakt worden. Voorwaarde is wel dat, op het moment van vastleggen, iemand nog wel wilsbekwaam is.

Klik voor verdere informatie op de [website van notaris.nl](https://www.notaris.nl).

Op **Schouwen-Duiveland** is er voor mantelzorgers van mensen met geheugenklachten of dementie een open [inloopgroep](#) die iedere derde woensdagochtend van de maand in het Odensehuis in Zierikzee wordt gehouden. Hierin ontmoeten mantelzorgers elkaar en wordt er behalve een luisterend oor ook informatie gedeeld. Er zijn geen kosten aan verbonden.

In Goes is er iedere eerste woensdag van de maand '[Mantelpraat](#)' waarin mantelzorgers elkaar kunnen treffen als bondgenoten.

Belastingaangifte

Wat jij als mantelzorger moet weten

Ben je mantelzorger en maak je hoge zorgkosten voor iemand die bij jou thuis woont? Of doe je de belastingaangifte voor je naaste die zorgkosten heeft? Dan is het belangrijk om te weten welke aftrekposten je kunt gebruiken bij de belastingaangifte. We zetten een aantal tips op een rij.

Waarom aangifte doen?

Door aangifte te doen, kun je geld misschien besparen. Als je loon, uitkering of pensioen krijgt, wordt er direct belasting ingehouden. Zonder rekening te houden met aftrekposten. Door aangifte te doen geef je deze aftrekposten door aan de Belastingdienst. Hierdoor wordt het inkomen waarover je belasting betaalt lager. Heb je veel aftrekbare kosten? Dan kun je geld terugkrijgen of minder belasting betalen.

Kun je als mantelzorger geld terugkrijgen via je belastingaangifte?

Er zijn **geen** speciale belastingvoordelen voor mantelzorgers. Kosten die je maakt als mantelzorger kun je niet terug krijgen via de belasting. Toch is het belangrijk om te kijken naar de zorgkosten die jij maakt. Soms kunnen deze kosten wel worden ingediend bij de belastingaangifte van je naaste.

Welke zorgkosten mag je aftrekken?

Heeft je naaste veel zorgkosten door ziekte, een beperking of ouderdom? Dan mag je naaste bepaalde kosten aftrekken.

De Belastingdienst noemt dat 'specifieke zorgkosten'.

Bekijk de video [Zorgkosten aftrekken in uw belastingaangifte](#). De belastingdienst geeft hierin een korte uitleg over de aftrek van zorgkosten.



Benieuwd welke specifieke zorgkosten jouw naaste kan aftrekken? Op de website [Meerkosten.nl](https://www.meerkosten.nl) vind je veel informatie over de aftrek van specifieke zorgkosten.

Zie ook de informatie op de website van [de Belastingdienst](https://www.belastingdienst.nl). Hier staat elk jaar een overzicht van aftrekbare zorgkosten.

Tip: Kijk het webinar terug over het aftrekken van zorgkosten

Ieder(in) is de organisatie die de website Meerkosten.nl maakt. Zij geeft elk jaar een Webinar over de aftrek van zorgkosten. Je krijgt handige tips en antwoord op je vragen. Je kunt het [Webinar Meerkosten 2024](#) terugkijken.

Alleen aftrek boven het drempelbedrag

Er is een drempel voor de aftrek van zorgkosten. Je kunt zorgkosten alleen aftrekken als deze hoger zijn dan het 'drempelbedrag'. De drempel is afhankelijk van je (gezamenlijke) inkomen. Doe je online aangifte? Dan wordt deze drempel automatisch berekend.

Voor wie mag je zorgkosten aftrekken?

Als je belastingaangifte doet, mag je kosten aftrekken die je maakt voor:

- Jezelf en je fiscale partner
- Je kinderen, als ze jonger zijn dan 27 jaar en zij zelf de kosten niet konden betalen.
- Personen van 27 jaar of ouder die bij jou in huis wonen en een Wlz-indicatie hebben
- Ouders, broers of zussen die bij jou in huis wonen en afhankelijk zijn van jouw zorg

Maak je kosten voor iemand anders dan de mensen in het lijstje hierboven? Dan kun je deze kosten niet aftrekken bij jouw eigen aangifte. Maak je zorgkosten voor je moeder die niet bij jou in huis woont? Dan mag jij deze kosten niet aftrekken bij je eigen aangifte. Je moeder kan deze zorgkosten misschien wel aftrekken bij haar aangifte.



DigiD en aangifte doen voor iemand anders

Als je online belastingaangifte doet, moet je inloggen met een DigiD.

Een DigiD is persoonlijk. Je mag niet inloggen met de DigiD van iemand anders.

Doe je als mantelzorger aangifte voor iemand anders? Vraag dan een machtigingscode aan. Log hiervoor met je eigen DigiD in op [DigiD Machtigen](#).

Ben je wettelijk vertegenwoordiger (mentor, bewindvoerder, curator of gemachtigde) van iemand? Bijvoorbeeld van je volwassen kind met een beperking, je partner of je ouder?

Ook dan mag je officieel de DigiD van die persoon niet gebruiken. Maar in de praktijk zit er soms niets anders op, want je kind of partner kan je vaak niet machtigen. Hier is helaas nog geen oplossing voor. Tot er een oplossing is, wordt het gebruik van de DigiD door de wettelijk vertegenwoordiger toegelaten.

Voor deze en meer informatie kijkt u op de webstie www.mantelzorg.nl



Project jonge mantelzorgers

Ben ik of ken jij een jonge mantelzorger(s)?

Als je opgroeit met iemand in je directe omgeving die een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid of verslaving heeft, ben je een jonge mantelzorger (tot en met 24 jaar). Dit betekent dat je bijvoorbeeld rekening houdt met hun situatie, je zorgen maakt over thuis, of dat je plannen soms moeten wijken. Je hoeft niet per se intensief te zorgen om toch een jonge mantelzorger te zijn.

Een jonge mantelzorger zei eens: “De ziekte, de zieke staat altijd vooraan.” We herkennen dit uit vele verhalen. Ook dat je trots kunt zijn hoe je thuis kunt helpen, dat jouw meezorgen er toe doet. Maar het is niet altijd leuk en misschien maak je je veel zorgen, kom je nauwelijks aan school of sport toe, en staat jouw boog bijna altijd gespannen. Hoewel de term ‘jonge mantelzorger’ je misschien niet veel zegt, gebruiken we hem toch omdat er nog geen beter alternatief is. We zien je niet als held of slachtoffer, maar als een gewoon kind, een gewone jongere in een bijzondere zorgsituatie.

Jonge mantelzorg staat voor zorgen dragen, zorgen maken en zorg missen!

Vanuit SMWO zijn we een mooie pilot samenwerking gestart met Manteling (welzijnsorganisatie uit Middelburg) rondom jonge mantelzorgers. We zitten nu in de onderzoeksfase. Hierbij kijken we wat is nodig en we horen graag óf én waar de behoefte ligt en in welke vorm.

We gaan in gesprek met zorgprofessionals, ouder(s) en/ of verzorgers van jongeren en waarschijnlijk de belangrijkste gesprekspartner in deze: de jonge mantelzorger zelf.

Dus ken jij of ben jij een jonge mantelzorger en zorg je voor een naaste (broertje, zusje, ouder(s), burens, vrienden, opa, oma) en mag ik het gesprek met jou aan? Laat het mij dan weten via b.lefrandt@smwo.nl of via 06 – 51860317.

Ook met de ouder(s) en/ of verzorgers en zorgprofessionals die met jonge(ren) mantelzorgers te maken hebben ga ik graag het gesprek aan.



Mantelzorgwaardering Gemeente Goes

<https://www.goes.nl/mantelzorgwaardering>

De gemeente Goes geeft mantelzorgers ook in 2025 weer een extraatje: de mantelzorgwaardering. Het gaat om 75 euro. Dit bedrag vraagt de zorgvrager (de persoon die verzorging krijgt van de mantelzorg) aan.

Aanvraagformulier

De vergoeding is van 1 februari 2025 tot en met 31 maart 2025 digitaal aan te vragen. De vergoeding schriftelijk aanvragen is mogelijk vanaf 7 februari 2025 tot en met 31 maart 2025. Een zorgvrager vraagt één waardering aan.

Voorwaarden

Voor het aanvragen van de mantelzorgwaardering gelden de volgende voorwaarden:

- De mantelzorg is iemand uit uw eigen netwerk. Bijvoorbeeld een partner, familielid, vriend of kennis. Professionele zorgverleners komen hiervoor niet in aanmerking;
- De zorgvrager woont in de gemeente Goes;
- U ontvangt drie maanden achter elkaar of langer ondersteuning van de mantelzorg;
- U krijgt minimaal acht uur per week hulp van de mantelzorg.
-

Let op: voor het accepteren van uw aanvraag moet u aan alle eisen hierboven voldoen.

Aanvraagformulier

De aanvrager vult het formulier in en ondertekent het. Dat kan schriftelijk of digitaal.

Na het invullen, klikt u op 'verzenden'. Wie liever een papieren formulier invult, kan vanaf 7 februari 2025 een aanvraagformulier afhalen bij het Stadskantoor of bij het Mantelzorgpunt van SMWO. De ingevulde aanvraagformulieren kunnen enkel bij SMWO worden ingeleverd.

Wie liever een formulier ontvangt via de post, kan vanaf 7 februari 2025 contact opnemen met het klantcontactcentrum van de gemeente Goes (14 0113).

Stuur het formulier via de post aan (postzegel is niet nodig):

Stichting Maatschappelijk Werk & Welzijn Oosterschelderegio (SMWO)
T.a.v. Mantelzorgwaardering Antwoordnummer 313
4460 VB Goes.

Neem voor vragen over de mantelzorgwaardering contact op met SMWO door te bellen naar (0113) 277 111. Dit is mogelijk van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 12.30 uur en van 13.00 tot 17.00 uur. Of mail naar mantelzorg@smwo.nl.

Wanneer ontvang ik de mantelzorgwaardering?

De beoordeling van uw aanvraag vindt in april plaats. Is deze positief, dan staat het bedrag van 75 euro eind mei 2025 op uw rekening.



Tip!

Doe elke dag één ding met volle aandacht.

Probeer een alledaagse taak te zien als een rustmoment voor jezelf. Denk bijvoorbeeld aan het opvouwen van de was, strijken of het klaarmaken van een maaltijd. Vraag jezelf bij het beginnen van de taak af of je haast hebt. Vaak denken we dat iets snel doen beter is, maar in werkelijkheid levert dat nauwelijks tijdwinst op.

Richt je tijdens deze activiteit bewust op je houding. Sta ontspannen en rechtop, adem een keer diep in en rustig uit. Herinner jezelf eraan dat je geen haast hebt en verlaag je tempo een beetje. Kijk aandachtig naar wat je doet en benoem in gedachten wat je vasthoudt of bereidt. Herhaal dit bij elke volgende handeling en probeer je tempo bewust wat lager te houden dan normaal.

Je kunt dit principe toepassen bij allerlei dagelijkse activiteiten. Speel ermee en laat het weer los wanneer het als genoeg voelt. Besef dat je op dat moment even in het nu was, je gedachten hebt kunnen afleiden of zelfs stilzetten. Dit zorgt voor rust in je hoofd én beweging. Een klein momentje van rust dat niets kost.

We zijn ook benieuwd naar jouw persoonlijke tips! Deel ze met ons, zodat we ze in de volgende nieuwsbrief kunnen opnemen. Veel succes!

Mantelzorgvriendelijke groet,
Mantelzorgpunt Goes

Steunpunt Mantelzorg Schouwen-Duiveland

Betty Lebrandt

Marianne Ketting