

MANTELZORGERS

binnen boord

BASISBOEK

“Marjan zorgt al vijf jaar voor haar moeder en soms neemt ze haar mee naar de repetitie van ons koor”.

“Als ik nu op zaterdag boodschappen voor je doe, dan kun jij donderdagavond lekker blijven bridgen.”

“Je kunt met mij meerijden naar de repetitie, ben je daarmee geholpen?”

“Jeffrey speelt in elke aanval een sleutelrol. Zonder hem kunnen we het als team wel schudden.”

“De man van Ria is chronisch ziek. Bij de leesclub kan ze altijd terecht voor een praatje.”

www.mantelzorgersbinnenboord.nl

Twee miljoen mensen in Nederland zorgen intensief en langdurig voor een naaste.

Zij doen het met liefde maar het vraagt ook een hoge prijs van hun sociale leven. Het verenigingsleven schiet er al gauw bij in. Opzeggen is echter lang niet altijd nodig! Kijk voor slimme tips en hartverwarmende oplossingen op www.mantelzorgersbinnenboord.nl.

ontwikkeld door:



gefinancierd door:



Keuzes maken

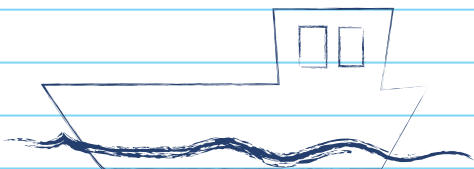
Kies de middelen die het best passen bij jouw vereniging en die je wilt inzetten om de campagne kracht bij te zetten. Dat kan een kant-en-klare presentatie zijn of een quiz. Maar ook een artikeltje voor in je verenigingsblad, flyers voor in de kantine of een stappenplan om een mantelzorgvriendelijke vereniging te worden.

Op www.mantelzorgersbinnenboord.nl vind je printbare bestanden.

Je kunt ze zelf printen of de bestanden doorsturen naar de dichtsbijzijnde kopieerwinkel.

TIP:

Soms is het ook mogelijk om teksten te bewerken of meer toe te schrijven naar de situatie binnen je eigen vereniging. Want herkenbare verhalen en persoonlijke ervaringen werken uiteindelijk het best.



MANTELZORGERS

**binnen
boord**

BASISBOEK

Geacht bestuur, beste voorzitter,

Fijn dat je aan de slag gaat met de campagne 'Mantelzorgers Binnenboord'. Het doel is dat mantelzorgers ondanks intensieve zorgtaken, actief blijven binnen het verenigingsleven. Zo nemen zij tijd voor ontspanning en blijft het ledenbestand binnen verenigingen op orde.

In dit boek vind je allerlei hulpmiddelen die je op weg kunnen helpen naar een mantelzorgvriendelijke vereniging. Omdat niet alle verenigingen hetzelfde zijn, is een divers pakket samengesteld. Je kiest zelf welke middelen het best passen bij de cultuur van je vereniging of bij je persoonlijke stijl van presenteren of enthousiasmeren. Misschien gebruik je dit boek alleen maar als inspiratiebron op basis waarvan je een eigen koers bepaalt. Ook prima natuurlijk!

Op de rechterpagina's in dit boek vind je telkens een afbeelding van het product en op de linkerpagina's instructies en tips hoe je het product kunt gebruiken, vermenigvuldigen of wijzigen zodat het beter bij jouw situatie past. Want alle middelen in dit boek kun je downloaden en/of printen via www.mantelzorgersbinnenboord.nl.

Samen met de posters, flyers, kaarten en krant uit de Binnenboord Box, heb je zo voldoende materiaal in huis om je leden te enthousiasmeren voor het voeren van een mantelzorgvriendelijk beleid. Niet zwaar maar licht. Geen ingewikkelde regels of voornemens maar juist praktische, alledaagse oplossingen.

Hopelijk nodigt het materiaal je uit om ermee aan de slag te gaan. Belangrijk is dat het gesprek over mantelzorgers binnen je vereniging op gang komt. En dat er een sfeer ontstaat waarin het vanzelfsprekend is elkaar de hand toe te steken als dat nodig is.

Veel succes en plezier!



www.mantelzorgersbinnenboord.nl

Waarom?

Daarom is geen reden!

Als je de campagne start, zul je merken dat de 'waarom-vraag' nogal eens langs komt.

Wat is het doel? Wie wil je bereiken?

Waarom het verenigingsleven betrekken?

Wat hebben de leden er eigenlijk aan?

Handig als je snel en duidelijk antwoord

kunt geven op dit soort vragen en je daarbij ook van diverse argumenten kunt bedienen.

** Benadruk vooral wat de leden er zelf aan hebben! Dat clubgenoten vaker, op tijd en meer consequent komen trainen of repeteren bijvoorbeeld. En dat daardoor de kans op winst of succes toeneemt!*

** Een vereniging heeft vaak al een hele sociale structuur: ons kent ons en er is een gezamenlijk doel dat verbindt. Iets extra's doen voor een ander is dan vaak maar een kleine stap.*

** Sommige verenigingen komen er door de campagne achter dat hun leden al veel voor elkaar doen. Ondersteun dat van harte als bestuur en wees daar samen trots op!*



MANTELZORGERS

binnenboord

Vijf goede redenen

om een mantelzorgvriendelijke vereniging te willen worden

1 Ledenbehoud

Steeds meer mensen zijn mantelzorger. Steeds vaker zeggen mensen hun lidmaatschap of vrijwilligerswerk op vanwege mantelzorgtaken. Nodig is dit niet. Met een beetje hulp kunnen zij lid blijven. Dat is winst voor lid én vereniging.

2 Er is niet veel voor nodig

Het voeren van een mantelzorgvriendelijk beleid vereist geen grote investeringen in geld of menskracht. Bewustwording is de belangrijkste stap. Praat erover dan dienen de oplossingen zich vaak vanzelf aan.

3 Goed voor de mantelzorgers

Mantelzorgers zijn niet zielig maar hebben het vaak wel zwaar. De zorgtaken trekken een wissel op het sociale leven. Actief zijn in het verenigingsleven versterkt sociale contacten en biedt ontspanning.

4 Goed voor de verenigingscultuur

In een mantelzorgvriendelijke vereniging zijn de mensen bewust en actief betrokken bij elkaars leven. Er is verbinding. Men helpt elkaar. Dit alles draagt bij aan de ontwikkeling van een vereniging met een warm, kloppend hart.

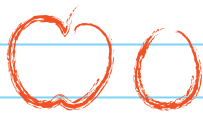
5 Goede profilering

Een mantelzorgvriendelijke status past goed binnen Maatschappelijk Betrokken Ondernemen (MBO). Steeds meer fondsen- en subsidieregelingen vinden een actief MVV-beleid een belangrijke voorwaarde.



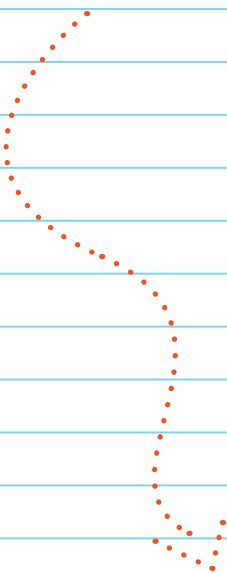
5 stappen

Appeltje Eitje



Een handig stappenplan voor de persoon die de vereniging wil verleiden mantelzorgvriendelijk te worden. Degene dus die de eerste slinger geeft.

Dat kan een bestuurder zijn, een voorzitter of iemand van de commissie 'lief en leed'. Maar het initiatief kan ook van buiten komen: iemand van de gemeente bijvoorbeeld of de lokale mantelzorgconsulent.



Via bewustwording, prikkelende gadgets, wat extra aandacht tijdens bijeenkomsten of in je correspondentie, kun je in korte tijd veel verschil maken.

TIP:

Lees het Binnenboord Bericht met voorbeelden van andere verenigingen!



MANTELZORGERS

binnenboord

Vijf heldere stappen

STAP 1: WORD BEWUST VAN MANTELZORG

Wat is een mantelzorger?

Iemand die zorgt voor een vriend of familielid met een langdurige of chronische ziekte. Eén op de vijf mensen in Nederland is mantelzorger en iedereen (ja, ook jij) kan het plotseling worden. Een mantelzorger kan jong of oud zijn, werkend of gepensioneerd. De kans is groot dat je mantelzorgers kent. Misschien ben je zelf mantelzorger of misschien ben je het wel geweest.

Zijn mantelzorgers zielig?

Als jij ze niet als zodanig behandeld, nee. De meeste mantelzorgers vervullen hun zorgtaken met liefde, overtuiging en plichtsbesef. Wel hebben mantelzorgers het vaak zwaar (hoewel je ze er zelden over hoort klagen). Intensief voor iemand zorgen kost nu eenmaal veel tijd en het is ook een grote verantwoordelijkheid. Voor veel mantelzorgers schiet het sociale leven er daarom een beetje bij in.

Wat heeft de vereniging hiermee te maken?

De ervaring leert dat het verenigingsleven als eerste sneuvelt als de mantelzorger het te druk krijgt. Dat gaat sluipenderwijs: trainingen of bijeenkomsten worden steeds vaker afgezegd totdat iemand helemaal niet meer komt. De andere leden weten soms niet eens precies wat er aan de hand is. En dat is jammer.

STAP 2: KIJK WIE MANTELZORGERS ZIJN

Waarom is het jammer als niemand weet wie mantelzorger is?

Voor de mantelzorger is het erg jammer dat hij of zij het verenigingsleven moet missen. Voor de vereniging is het bijzonder spijtig dat zij een lid verliest. Alleen maar verliezers dus. Maar dat is lang niet altijd nodig. Steeds meer verenigingen houden bewust in de gaten of er onder de leden mantelzorgers zijn. Samen kijken ze wat er nodig is om de mantelzorgers binnenboord te houden.

Hoe houd je bewust in de gaten of er mantelzorgers zijn? Bijvoorbeeld:

- vraag het aan elkaar!
- zijn er leden die vaak afzeggen of afwezig zijn?
- goed doorvragen bij opzeggen lidmaatschap
- onder de aandacht brengen in bijvoorbeeld de nieuwsbrief / de website / de ledenvergadering / een speciale bijeenkomst (met een leuke quiz!)
- deel het met mensen als je zelf mantelzorger bent



5 stappen

TIP: Doseer zorgvuldig. Kies je momenten.

Dit stappenplan zorgt ervoor dat je niet gelijk al je kaarten op tafel legt maar de campagne slim en gefaseerd inzet. Het is geen keurslijf: kies eruit wat je past en gebruik dat op je eigen manier!

Als je de verschillende stappen zo'n beetje volgt, sla je in ieder geval geen cruciale fasen over. Dat maakt de kans groot dat je boodschap helder en duidelijk overkomt!



MANTELZORGERS

binnenboord

Vijf heldere stappen

STAP 3:

PRAAT OVER DE SITUATIE

Hoe komen we erachter wat nodig is?

Dat hangt helemaal van de situatie af. Daar begint het dus mee: wie is er mantelzorger en tegen welke uitdagingen loopt hij of zij aan? Misschien is er iemand thuis die niet zonder oppas kan. Of is het vervoer naar de training een probleem. Misschien zit iemand zo klem met zijn planning dat hij op het moment van de training boodschappen moeten doen. Het kan van alles zijn.

STAP 4:

ORGANISEER PRAKTISCHE OPLOSSINGEN

Wat kunnen we als vereniging doen?

Als je weet waar de knelpunten liggen, dienen de oplossingen zich vaak vanzelf aan. Met een beetje goede wil en organisatie natuurlijk. Misschien kan de mantelzorger met iemand meerijden. Misschien kan iemand oppas aanbieden. Kan degene voor wie gezorgd wordt niet gewoon mee naar de training? Kan ook iemand anders boodschappen doen? Houd het vooral praktisch! En de vereniging hoeft het niet allemaal zelf op te lossen! Er zijn diverse lokale organisaties die kunnen helpen.

STAP 5:

PLUK DE VRUCHTEN

Het is allemaal zo moeilijk niet...

Klopt en het levert veel op, voor alle partijen. Los van het feit dat de mantelzorger mee kan blijven doen en de vereniging geen dierbare leden ziet verdwijnen, is een mantelzorgvriendelijke vereniging er één met een warm kloppend hart. Dat wil toch iedereen? Dus: praat erover, zwengel het aan, doe er wat mee. Als vereniging maar ook als individueel lid.

Hoe maak je het onderwerp bespreekbaar?

Veel mensen vinden het eng om over andermans moeilijkheden in de thuisituatie te praten. Dat is eigenlijk een beetje gek, want als je eenmaal het gesprek begint, zul je zien dat mensen er juist graag over praten. Het beste pak je een rustig moment (je kan natuurlijk ook een keer bellen) en vraag hoe het gaat. Of het nog een beetje te bolwerken is. Waar iemand vooral tegenaan loopt. Of het soms ook lastig is in combinatie met het verenigingsleven. Tegen de tijd dat je hier bent, loopt het gesprek al lang en breed. Zo moeilijk was dat niet!

Een oplossing is goed en duurzaam als iedereen zich er prettig bij voelt.

Dat lukt het best als alle partijen wat nemen en wat geven. Want ook de mantelzorger vindt het fijn om wat terug te doen. Maak het bespreekbaar, dan komen de mooie oplossingen vanzelf. Nog behoefte aan inspiratie? Zie www.mantelzorgersbinnenboord.nl voor handige tips en mooie praktijkvoorbeelden.

Heeft de mantelzorger meer hulp nodig? Verwijs ze dan door naar het lokale mantelzorgsteunpunt. Maar bellen kan ook met de Mantelzorglijn van Mezzo, tel. (0900) 2020 496 (€0,10 p/m). Maak er vooral gebruik van!



Markeren

Kies een moment waarop je de campagne wilt starten. De jaarlijkse ledenvergadering kan geschikt zijn, het begin van een volgend seizoen of een nieuwe repetitieperiode.

Dat moment kun je op verschillende manieren markeren. Je kunt een film vertonen, een presentatie geven of beide middelen inzetten. Je kunt ook de mantelzorgconsulent vragen de aftrap van de campagne te verzorgen.

Techniek in orde

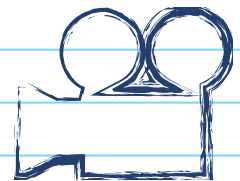
Als je ervoor kiest om de presentatie of de film in te zetten, zorg er dan voor dat de techniek in orde is.

Je hebt in ieder geval een witte muur of een groot scherm nodig, een beamer en een laptop.

De presentatie die je via de website kunt downloaden is een voorbeeld. Je kunt 'm zelf inkorten of uitbreiden.

Zorg ervoor dat de informatie past bij jouw vereniging zodat je publiek zich aangesproken voelt.

Om de film te kunnen draaien vanaf de website heb je een internetverbinding nodig. Is die verbinding er niet, dan kun je bij je mantelzorgconsulent een DVD lenen. Wel even reserveren vantevoren!





MANTELZORGERS

binnenboord

Een mantelzorgers is iemand die ...

- vrijwillig en onbetaald
- voor een lange periode
- liefdevol, vriend of kennis zorgt



Als het tijd is om je leden te activeren, dan kan deze quiz dienen als opwarmertje. Aan de hand van een aantal stellingen neem je je publiek mee. Het wedstrijdelement zorgt voor spanning en luchtigheid.

Zorg vooraf dat iedereen goed zit en zichtbaar is voor anderen. Werk met rode en groene kaarten, petjes (op en af) of met 'spullen' die gerelateerd zijn aan de aard van je vereniging. Het opsteken van een hand werkt overigens ook prima!

Hamvraag

.....

Na afloop van de quiz nodig je je publiek uit voor een gesprek. De hamvraag is natuurlijk: hoe maken we onze vereniging 'mantelzorgvriendelijk'? Wat past bij de cultuur van de club? Wat stimuleert en wat werkt zeker niet? Kortom, verzamel zoveel mogelijk bruikbare ideeën!



MANTELZORGERS

binnenboord

Quiz 1

De mantelzorgvriendelijke vereniging

De quizleider leest een stelling voor. Is de stelling waar? Steek een groene kaart of je rechterhand omhoog. Denk je dat het niet waar is? Steek een rode kaart op of houd je handen laag. Wie het fout heeft, gaat zitten. Wie het goed heeft, blijft staan. Wie het langste blijft staan, is de winnaar.

Nog stellingen over? Bespreek ze kort met de zaal. Je kunt ook kijken hoeveel stellingen de winnaar nog weet. Bij veel overgebleven stellingen kan, na een korte huldiging van de winnaar, iedereen weer gaan staan. Meedoen is tenslotte het leukst. Veel plezier!

Stelling 1

Meer dan 100.000 mensen in Nederland zorgen acht uur of langer per week voor zieke familieleden, vrienden of bureu.

WAAR

Stelling 2

Meer dan 1 miljoen mensen in Nederland zorgen meer dan acht uur per week voor zieke familieleden, vrienden of bureu.

WAAR > Volgens het laatste grootschalige onderzoek zijn er 2,6 miljoen mensen in Nederland die meer dan acht uur per week voor een zieke naaste zorgen. Eén op de vijf mensen dus, een omvangrijke groep.

Stelling 3

Als je langdurig en intensief voor iemand zorgt, ben je een mantelzorger.

WAAR > De term mantelzorg kent zijn oorsprong in het verhaal over de heilige St. Maarten, dezelfde als die van het lampionnenfeest. St. Maarten gaf de helft van zijn mantel aan een verkleumde bedelaar. Hij staat sindsdien symbool voor het onbaatzuchtig helpen van medemensen in nood. De term mantelzorg is dus een eretitel.

Stelling 4

Mantelzorgers zijn voor het overgrote deel gepensioneerde mensen die voor een ziek geworden partner zorgen.

NIET WAAR > Slechts 20% van de mantelzorgers zorgt voor een partner en daarvan is een deel niet gepensionerd. Mantelzorgers zijn voor 40% mensen die voor een zieke ouder of schoonouder zorgen. Zij doen dit gemiddeld 16 uur per week voor een periode van vijf jaar.

Stelling 5

Als je zorgt voor je eigen, langdurig zieke kind, ben je geen mantelzorger.

NIET WAAR > Ook dan ben je mantelzorger. Misschien wel meer dan ooit: ouders met een zieke kind besteden gemiddeld veertig uur per week aan zorg, voor een periode van negen jaar.



TIP:

*Is je publiek het spelen nog niet moe?
Dan kun je overwegen ook de tweede ronde
te spelen. Het beleid wordt nu meer
persoonlijk gemaakt: wat kun jij doen?*



vervolg Quiz 1

Stelling 6

Kinderen kunnen ook mantelzorger zijn.

WAAR > Tot een kwart van de kinderen groeit op in een gezin met een ziek of beperkt gezinslid. Een groot deel van deze kinderen is in meer of mindere mate betrokken bij de zorg voor dit gezinslid.

Stelling 7

Mantelzorgers zijn zielig.

NIET WAAR > Bijna alle mantelzorgers verlenen hun zorg vanuit liefde, genegenheid, vanzelfsprekendheid of plichtsbesef. Bijna driekwart van de mantelzorgers meldt als positieve ervaring de voldoening en een intensere relatie.

Stelling 8

Mantelzorgers leren heel snel hun zorgtaken te combineren met werk en een sociaal leven.

NIET WAAR > Helaas. Mantelzorgers zijn verre van zielig maar ze hebben het wel zwaar. Los van de grote verantwoordelijkheid gaat er veel tijd in de zorg zitten. De meeste mantelzorgers offeren noodgedwongen een deel van hun sociale leven op. Het verenigingsleven is vaak het eerste dat sneuvelt.

Stelling 9

Bij de meeste verenigingen is wel bekend wie mantelzorger is en wie het lastig vindt de zorg met het verenigingsleven te combineren.

NIET WAAR > Dat is lang niet altijd bekend. Veel mantelzorgers praten niet over de problemen waar ze tegenaan lopen in het plannen van hun drukke leven. Soms zijn een paar mensen op de hoogte, maar het gros niet. Er kunnen allerlei redenen zijn waarom de vereniging niet goed weet wat er privé bij de leden speelt.

Stelling 10

Er is in de meeste gevallen weinig aan te doen als mantelzorgers het zo druk hebben dat het verenigingsleven er bij inschiet.

NIET WAAR > Steeds meer verenigingen zijn actief bezig mantelzorgvriendelijk te worden. Ze proberen mantelzorgers tegemoet te komen met praktische oplossingen.

Stelling 11

Een mantelzorgvriendelijke vereniging is alleen maar goed voor de mantelzorgers.

NIET WAAR > Ook voor de vereniging zelf is het goed. Ieder lid levert een waardevolle bijdrage en vormt een stukje van de puzzel. Vaak ontstaan er gaten als mensen wegvallen. Bovendien is het goed voor de sfeer als mensen elkaar ondersteunen.

Stelling 12

Een mantelzorgvriendelijk verenigingsbeleid staat of valt bij de inzet van de leden.

WAAR > Natuurlijk helpt het bestuur waar mogelijk maar het is iets wat je met z'n allen doet. Hoe kunnen we elkaar helpen om toch te blijven deelnemen. Carpoolen, oppassen, andere tijden, misschien eens een keer een klusje voor iemand doen... het gaat om praktische oplossingen.

Stelling 13

Wij kunnen ook een mantelzorgvriendelijke vereniging worden!

WAAR > Een inkoppertje natuurlijk! En we zijn op de goede weg door er nu met z'n allen over te praten. Want dat is stap 1: bewustwording. Vanuit daar komen de praktische oplossingen vanzelf. Een mantelzorgvriendelijke vereniging worden is eigenlijk heel eenvoudig!

Einde ronde 1.

Vergeet niet de winnaar(s) de hemel in te prijzen !



Deze ronde is korter, persoonlijker en leidt direct tot acties.

Zorg dat je een aantal setjes ansichtkaarten bij je hebt die je in de Binnenboord Box kunt vinden. Degenen die aan het eind van de tweede ronde nog steeds staan, ontvangen een stapeltje kaarten om direct te schrijven en uit te delen.

Boter bij de vis!





MANTELZORGERS

binnenboord

Quiz 2

Wat kun jij doen?

Deze ronde bestaat uit groepjes van een paar stellingen die bij elkaar horen. Kun je ze vinden in de stelling, blijf dan staan. Zo niet, dan ga je zitten. Bij ieder nieuw groepjes stellingen, mag iedereen weer gaan staan!

Stelling

Ik ben meer dan een jaar lid.

Stelling

Ik ben meer dan twee jaar lid.

Stelling

Ik ben meer dan drie jaar lid.

Quizmaster: eventueel ga je door totdat degene die het langste lid is, blijft staan. Applaus!

Stelling

Ik ben er niet altijd.

Stelling

Ik ben er minder dan 80% van de keren.

Stelling

Ik ben er minder dan 60% van de keren.

Quizmaster: eventueel ga je door tot degene die het minst komt, overblijft. Applaus voor de eerlijkheid!

Stelling

Ik denk dat ik momenteel voldoe aan de beschrijving van mantelzorger.

Stelling

Ik heb hierdoor wel eens moeite om aanwezig te zijn.

Stelling

Af en toe denk ik dat het beter is als ik mijn lidmaatschap opzeg.

Stelling

Het zou goed zijn als iemand van de vereniging nagaat of iemand door drukte of door zorgtaken vaak afwezig is...

Stelling

Zulke gesprekken kun je het best over de telefoon voeren...

Quizmaster: korte rondvraag wat mensen hierbij in gedachten hebben

Stelling

Ik zou af en toe best een beetje hulp kunnen gebruiken...

Stelling

Ik vind het prettig als iemand anders het initiatief neemt...

Stelling

Ik ben nieuwsgierig naar tips en suggesties om mantelzorgers tegemoet te komen..

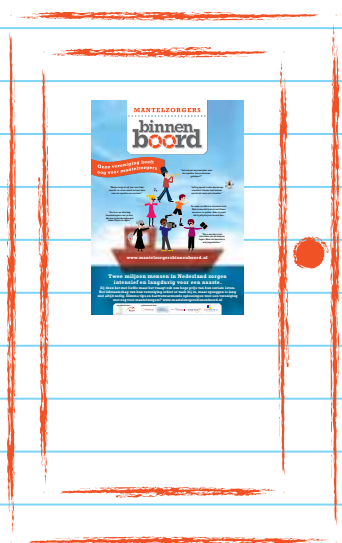
Stelling

Ik zou best willen beschikken over wat vrolijke hulpmiddelen om kenbaar te maken dat ik graag van dienst ben...

Quizmaster: degenen die nu nog staan krijgen een setje ansichtkaarten om uit te delen. We weten nu ook wie er wel een beetje hulp kan gebruiken. Belangrijker is dat we er bewust van zijn en het gesprek met elkaar aangaan. Bedankt voor de openheid!



Hang de poster op een zichtbare plaats in de kantine of in de centrale ruimte van het clubgebouw. Heb je geen eigen gebouw? Ook dan is er vaak een prikbord voor algemene informatie. Ramen en deuren werken meestal ook prima.



TIP:

Verspreid tegelijkertijd ook de flyers, viltjes en ansichtkaarten. De leden worden zo op meerdere manieren geattendeerd op het nieuwe beleid. De boodschap blijft dan beter 'hangen'.



MANTELZORGERS

binnenboord

Onze vereniging heeft oog voor mantelzorgers

“Marjan zorgt al vijf jaar voor haar moeder en soms neemt ze haar mee naar de repetitie van ons koor”.

“Je kunt met mij meerijden naar de repetitie, ben je daarmee geholpen?”

“Als ik nu op zaterdag boodschappen voor je doe, dan kun jij donderdagavond lekker blijven briden.”

“Jeffrey speelt in elke aanval een sleutelrol. Zonder hem kunnen we het als team wel schudden.”

“De man van Ria is chronisch ziek. Bij de leesclub kan ze altijd terecht voor een praatje.”

www.mantelzorgersbinnenboord.nl

Twee miljoen mensen in Nederland zorgen intensief en langdurig voor een naaste.

Zij doen het met liefde maar het vraagt ook een hoge prijs van hun sociale leven. Het verenigingsleven schiet er al gauw bij in. Opzeggen is echter lang niet altijd nodig! Kijk voor slimme tips en hartverwarmende oplossingen op www.mantelzorgersbinnenboord.nl.

ontwikkeld door:



gefinancierd door:



Even allemaal aansluiten

*Heeft de vereniging een nieuwsbrief of clubblad?
Digitaal of gewoon op papier: dé ideale middelen
om de campagne onder de aandacht te brengen.*

*We hebben een aantal items voorgekookt. Dan kun je
vooruit. Wil je er toch graag je eigen draai aan geven?
Dat kan ook! Op de site vind je naast pdf-bestanden
ook Word-documenten waarin je kunt schrappen of
aanvullen!*



Deze kant-en-klare voorbeelden zijn er om u het leven gemakkelijk te maken. U kunt ze gebruiken op uw website of in de nieuwsbrief van uw vereniging. Over het algemeen geldt: hoe persoonlijker, hoe interessanter. Schroom dus niet de tekst te vervangen of aan te vullen met persoonlijke verhalen of ervaringen!

Item 1

MANTELZORGERS

binnenboord

Een mantelzorgvriendelijke vereniging? Graag!

Onze vereniging doet mee met de campagne Mantelzorgers Binnenboord. Het doel van deze campagne is verenigingen en clubs mantelzorgvriendelijk te maken. Een mantelzorger is iemand die langdurig en intensief voor een ziek familielid of een hulpbehoevende vriend zorgt. Eén op de vijf (!) mensen in Nederland is mantelzorger. Iedereen kan plotseling mantelzorger worden.

Veel mantelzorgers hebben het zo druk met de combinatie zorg, werk en gezin dat het sociale leven er bij inschiet. Het verenigingsleven sneuvelt vaak als eerste. Dat is bijzonder spijtig, zowel voor de mantelzorger als voor de vereniging. Maar er is ook goed nieuws: vaak valt er een mouw aan te passen. Hoe? Met een beetje praktische hulp van jou natuurlijk!

Het begin is er al: je leest dit. De eerste stap richting een mantelzorgvriendelijke vereniging is namelijk bewustwording. Zijn er leden die thuis voor iemand zorgen? Hebben ze het er heel druk mee? Hoe zit dat bij onze vereniging? Stap 2: praat erover met elkaar! Wees niet bang iemand te vragen hoe het gaat. Ben je zelf mantelzorger? Hopelijk wil je het delen met de rest.

De derde stap volgt als vanzelf op de eerste twee: bespreek wat je voor elkaar kunt betekenen om het (verenigings)leven wat makkelijker te maken. Carpoolen, oppassen, een keer voor elkaar koken of boodschappen doen - zo simpel kan het zijn. Op www.mantelzorgersbinnenboord.nl vind je allerlei tips. En ook vanuit het bestuur doen we er alles aan om mantelzorgvriendelijk te worden. Als we allemaal iets doen, gaat het zeker lukken. Bedankt!

www.mantelzorgersbinnenboord.nl

Item 2

MANTELZORGERS

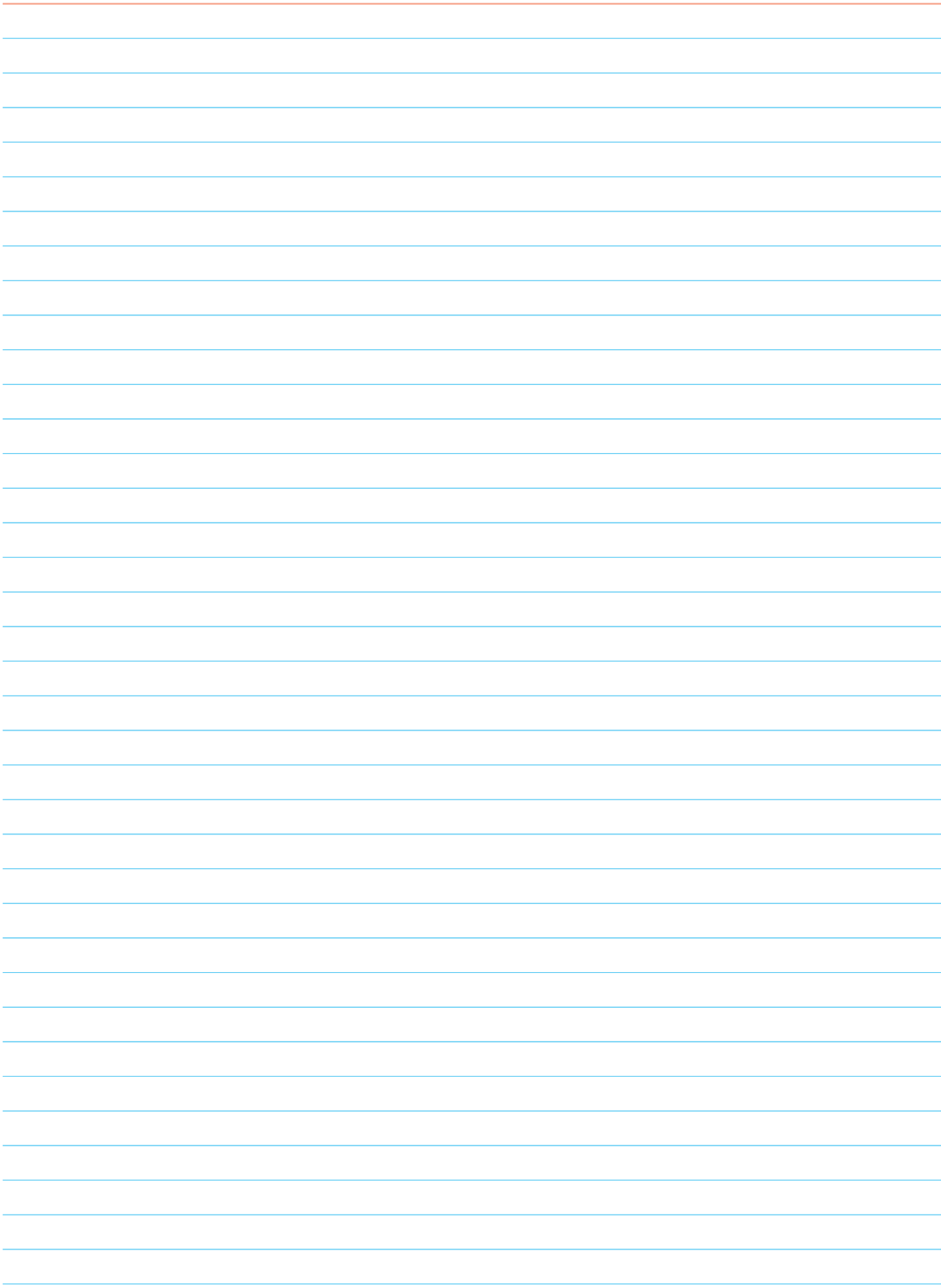
binnenboord

Zo houden we iedereen binnenboord

In de vorige nieuwsbrief lanceerden we de ambitie mantelzorgvriendelijk te worden. Hoe het hiermee gaat? Zeg het maar: de grote succesfactor ben jij! Binnen een mantelzorgvriendelijke vereniging houdt iedereen elkaar een beetje in de gaten, op een positieve manier. Zijn er leden die vaak afzeggen? Ben je zelf mantelzorger en vind je het soms lastig aanwezig te zijn?

Door het gesprek aan te gaan, blijkt snel genoeg of we elkaar een beetje kunnen helpen. Hoe? Dat hangt helemaal van de situatie af. Misschien is er iemand thuis die oppas of opvang nodig heeft en ken jij iemand die dat graag wil doen. Misschien zit iemand op een bepaalde dag helemaal klem maar kan er geschoven worden. Voor elke uitdaging is een oplossing te vinden. Zo houden we iedereen binnenboord!

www.mantelzorgersbinnenboord.nl





Item 3



Inspiratie voor doeners!

We kregen een paar handige tips om een mantelzorgvriendelijke vereniging te worden. Wat kun je nou doen om elkaar te helpen als dat nodig is? Daar zijn natuurlijk oneindig veel antwoorden op, afhankelijk van de omstandigheden. Maar de praktijkvoorbeelden kunnen je vast inspireren!

Het gaat niet goed met Roberts zoon en Robert vindt het moeilijk hem alleen thuis te laten op dinsdag, zijn vaste trainingsavond. Een vrouw van een teamgenoot bood aan op te passen. Als dank rijdt Robert de junioren twee keer per maand met zijn busje naar de wedstrijd.

Ria's man werd zo ziek dat zij 's avonds moeilijk van huis kon. De leesclub besloot in plaats van elke week te rouleren, gewoon altijd bij Ria thuis te komen. Zo hielden ze Ria binnenboord en dat is maar goed ook, want niemand die een boek zo humoristisch kan ontleden als zij.

Marks vrouw werd plotseling ziek en belandde in een rolstoel. Al snel kwam hij nooit meer op de basketbaltraining. Op uitnodiging van zijn teamgenoten neemt hij zijn vrouw nu mee. Een aantal andere vrouwen komt ook regelmatig. Het is ineens een stuk gezelliger geworden aan de zijlijn.

Erik is 14 en speelt voetbal. Zijn vader is zwaar depressief en Erik en zijn moeder durven hem steeds minder goed alleen thuis te laten. De trainer dacht dat Erik het af liet weten en reageerde eerst boos. De coach grijpt in en iedereen gaat samen om tafel. Als het hoge woord eruit is, maken ze goede afspraken. Het is voor Erik een grote opluchting dat hij nu bij zijn coach én bij zijn trainer terecht kan.

Kan ik je ergens mee helpen? Als je die vraag stelt, volgt de rest vanzelf.

www.mantelzorgersbinnenboord.nl



Item 4



Dag van de mantelzorg

Op 10 november is het de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg. Door het hele land worden activiteiten georganiseerd om mantelzorgers in het zonnetje te zetten.

Veel organisaties en gemeenten doen mee. Ze organiseren leuke activiteiten zoals voorstellingen, een schoonheidsbehandeling of workshops. Ook in onze omgeving worden activiteiten georganiseerd om mantelzorgers eens goed in de watten te leggen. Je lokale mantelzorgconsulent kan je hierover verder informeren.

Kent u mantelzorgers in de vereniging of in de buurt? Zegt het voort!

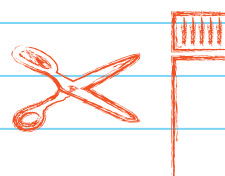
www.mantelzorgersbinnenboord.nl



Knippen - plakken

Alsjeblieft: we geven je vast een voorzet voor een extra paragraaf in je beleidsplan. Daar staat in hoe de vereniging in de toekomst met haar mantelzorgers om wil gaan. Veel meer informatie is vaak niet nodig.

Op de website bieden we de tekst ook aan als Word-document. Zodat je zelf kunt wijzigen of aanvullen.





MANTELZORGERS

binnen boord

Mantelzorgbeleid

U kunt in uw beleidsplan een paragraaf opnemen over mantelzorgers, bijvoorbeeld:

Onze vereniging wil leden zo lang mogelijk behouden. Ook als zij door intensieve zorgtaken voor een naaste minder actief bijdragen aan het verenigingsleven. Door oog te hebben voor elkaar en zaken als afwezigheid bespreekbaar te maken, komen we mantelzorgers op het spoor.

Als binnen onze vereniging leden afhaken omdat zij door mantelzorgtaken overbelast dreigen te raken, gaan we na op welke wijze vanuit de vereniging een bijdrage kan worden geleverd. De volgende oplossingen kunnen worden overwogen:

1. leden van de vereniging ondersteunen de mantelzorger bij zijn taken voor de vereniging zodat hij of zij deze toch kan blijven vervullen. Taken delen of taken wijzigen: het zijn concrete manieren om iemand voor de vereniging te behouden;
2. leden van de vereniging ondersteunen de mantelzorger bij zijn mantelzorgtaak door hulp te bieden bij praktische zaken als vervoer, zorg voor de hulpvrager, koken, boodschappen doen en dergelijke;
3. indien mogelijk kunnen tijden en/of de locatie van bijeenkomsten worden aangepast;
4. het doorverwijzen van de mantelzorger naar externe hulp of regelingen (wettelijke regelingen, financiële tegemoetkoming en dergelijke).

Binnen de vereniging wordt een vast contactpersoon voor mantelzorgbeleid aangewezen die het beleid bewaakt en er bekendheid aan geeft.



Pieken en dalen

Een campagne heeft vaak een bepaalde looptijd, bijvoorbeeld één jaar. In dat jaar moet er iets veranderen. Door de campagne te ondersteunen met een thematisch programma, zorg je dat de pieken in de campagne goed verspreid worden over het jaar.

Is er binnen jouw vereniging ruimte voor een themajaar? Zijn er activiteiten die je aan dit thema kunt verbinden? Bouw op basis van vier of vijf momenten een jaarprogramma op en vertel daar over op je website, in nieuwsbrieven of andere middelen.

SEPTEMBER

dag van de Mantelzorg

NOVEMBER

DECEMBER

MEI

Suggestie:

Op de website vind je een kant-en-klaar mantelzorglied en een draaiboek voor het organiseren van verwenactiviteiten. Sommige verenigingen geven hun mantelzorgers elk jaar een bloementje (Vrouwenmantel), anderen maken zelf een toneelstuk over het onderwerp. Kortom, je kunt het zo gek maken als je zelf wilt.



MANTELZORGERS

binnen boord

Activiteitenprogramma

Oog voor mantelzorgers.

Om je vereniging echt neer te zetten als 'mantelzorgvriendelijk' is het goed om minimaal viermaal per jaar aandacht te besteden aan dit onderwerp. Dan bouw je herkenning op en zorg je ervoor dat leden op termijn ook zelf actief worden op dit gebied.

We geven een voorbeeld van hoe het jaar zou kunnen worden ingedeeld:

September

- Besteed bij de opening van een nieuw seizoen aandacht aan mantelzorgers in de vereniging.
- Regel ca. twintig minuten spreektijd bij een eerste ledenvergadering en speel de quiz met alle aanwezigen, vertel over mantelzorg aan de hand van de powerpoint, laat de film zien of nodig een mantelzorgconsulent uit om iets te vertellen
- Nodig alle mantelzorgers en degenen die hen ondersteunen uit als VIP bij een eerste competitiedag. Zorg wel voor vervoer natuurlijk...

November: dag van de Mantelzorg

- In veel gemeenten krijgen mantelzorgers een bijzondere dag of een evenement aangeboden. Verenigingen kunnen zich aanmelden om hieraan mee te doen. Wijs de mantelzorgers binnen jouw vereniging hier op of organiseer zelf wat. Voor meer informatie kun je contact opnemen met het mantelzorgsteunpunt bij jou in de buurt.

December

- Sinterklaas en Kerst zijn mooie momenten om mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Dat kan door hen een attentie of een 'pluim' te geven.
- Laat mantelzorgers in je omgeving via een ansichtkaart merken 'dat je wel door hebt dat zij zorgtaken hebben' (en bied hen direct je hulp aan).



Mei:



- Het begin van het voorjaar is wellicht een mooi moment om een extra verwenactiviteit te organiseren voor leden met mantelzorgtaken!

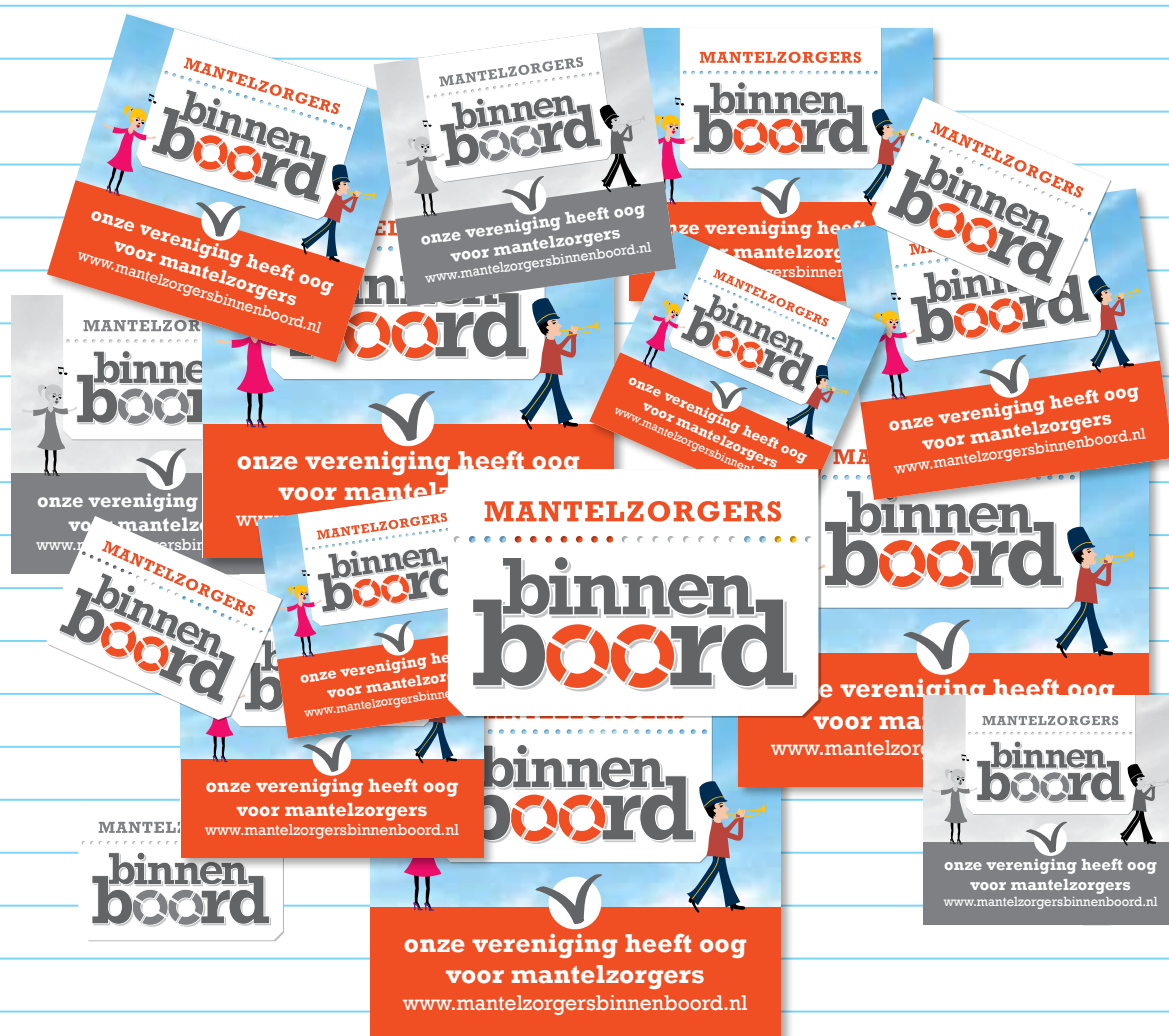


Zelfbewust

Wees trots op je mantelzorgvriendelijke status! Draag die maatschappelijke betrokkenheid actief uit. Dat kan op veel manieren.

Op de site vind je logo's in alle soorten en maten. Je kunt ze eenvoudig bijplaatsen op je verenigingssite, op je briefpapier, in je clubblad, op posters en andere middelen.

Heb je een eigen clubgebouw? Bevestig de sticker dan goed zichtbaar op deur of raam. Zo laat je ook aan eventuele subsidiegevers zien dat je 'maatschappelijk verenigen' hoog in het vaandel hebt staan.

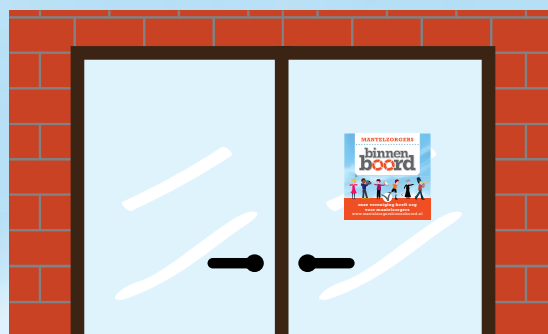




MANTELZORGERS

binnenboord

Productgebruik



Bovenstaande logos zijn in diverse formaten te downloaden op de site.

Hang de grote sticker op een zichtbare plek zodat iedereen weet dat de vereniging oog heeft voor mantelzorgers.



Plak het logo op formele brieven of in het clubblad. Bij belangrijke correspondentie wordt zo eenvoudig duidelijk dat de vereniging oog heeft voor mantelzorgers.



Gebruik de internet button om mensen door te verwijzen naar www.mantelzorgersbinnenboord.nl



TO DO:

ga naar www.mantelzorgersbinnenboord.nl en download de drie verschillende varianten van de flyers. Zet de bestanden op een USB-stick en fiets naar de dichtsbijzijnde kopieerwinkel. Laat de documenten **DUBBELZIJDIG** printen in **KLEUR** op stevig (minimaal 250 grams), hagelwit A4-papier.

CHECK: kloppen de 'setjes'? Horen de voor- en achterkanten bij elkaar?

Laat de A4 bladen doormidden snijden zodat je kant-en-klare A5 flyers hebt.

En dan?

Leg de flyers op de bar, op tafels, deel ze uit of leg ze op een stapeltje bij de ingang van het clubgebouw. Je kunt er ook voor kiezen om de flyers mee te sturen met het clubblad of met andere informatie die per post verspreid wordt.



MANTELZORGERS
binnenboord

“Zonder Jeffrey in de basis, zijn we vooral aan het verdedigen...”

www.mantelzorgersbinnenboord.nl

MANTELZORGERS
binnenboord

Ruim twee miljoen mensen in Nederland zorgen intensief en langdurig voor een naaste.

Dese mantelzorgers hebben het er vaak zo druk mee dat andere dingen erbij inschieten. In veel gevallen sneuvelt het verenigingsleven als eerste. Dat is ontzettend jammer, niet alleen voor de mantelzorger maar ook voor de vereniging.

“In plaats van elke week bij iemand anders af te spreken, houden we de leesclub nu gewoon bij Ria thuis.”

“Jos was meer dan tien jaar gangmaker op de bridgeclub. Dat moet je nu bij bijna niet meer komt. Er is echt een gat gevallen.”

Ken je leden of vrijwilligers met zorgtaken? Komt hun deelname aan de vereniging in de knel? Door het stellen van dit soort vragen dienen de oplossingen zich vaak als vanzelf aan. Tenslotte wil iedereen dat Jos en Ria binnenboord blijven. En Jeffrey?

“Jeffrey neemt zijn moeder nu mee naar de training. Met rolstoel en al. Sinds Jeffrey terug is, hebben we nog geen wedstrijd verloren.”

Het goede nieuws: steeds meer verenigingen voeren een bewust beleid om dit te voorkomen. Mensen houden elkaar op een positieve manier in de gaten. En als het nodig is, helpen ze elkaar om toch die training, bijeenkomst of repetitie bij te kunnen wonen. Hoe? Met allerlei praktische en voor de hand liggende oplossingen!

Slimme tips en hartverwarmende oplossingen?
mantelzorgersbinnenboord.nl

Ontwikkeld door: Spectrum, Arcon
Gefinancierd door: Fonds Nuts Odra, Provincie Overijssel, Oranje Fonds, VSB Fonds, Provincie Gelderland

MANTELZORGERS
binnenboord

“De vraag is of we zonder Harm eigenlijk nog wel kunnen repeteren...”

www.mantelzorgersbinnenboord.nl

MANTELZORGERS
binnenboord

Ruim twee miljoen mensen in Nederland zorgen intensief en langdurig voor een naaste.

Dese mantelzorgers hebben het er vaak zo druk mee dat andere dingen erbij inschieten. In veel gevallen sneuvelt het verenigingsleven als eerste. Dat is ontzettend jammer, niet alleen voor de mantelzorger maar ook voor de vereniging.

“Ik heb de selectietraining van Fatima overgenomen. Zij taint nu eens per week mijn jeugdteam. Kunnen we toch samen verder.”

“Wim wás het bloemencorso. Sinds hij bij ons gestopt is om voor zijn broer te zorgen, is er voortdurend stress. Niemand lijkt Wim's plaats op te kunnen vullen.”

Ken je leden of vrijwilligers met zorgtaken? Komt hun deelname aan de vereniging in de knel? Door het stellen van dit soort vragen dienen de oplossingen zich vaak als vanzelf aan. Tenslotte wil iedereen dat Wim en Fatima binnenboord blijven. En Harm?

“Per toerbeurt halen we Harm op. Het rijtje naar de club is een goed moment voor Harm om zijn verhaal kwijt te kunnen!”

Het goede nieuws: steeds meer verenigingen voeren een bewust beleid om dit te voorkomen. Mensen houden elkaar op een positieve manier in de gaten. En als het nodig is, helpen ze elkaar om toch die training, bijeenkomst of repetitie bij te kunnen wonen. Hoe? Met allerlei praktische en voor de hand liggende oplossingen!

Slimme tips en hartverwarmende oplossingen?
mantelzorgersbinnenboord.nl

Ontwikkeld door: Spectrum, Arcon
Gefinancierd door: Fonds Nuts Odra, Provincie Overijssel, Oranje Fonds, VSB Fonds, Provincie Gelderland

MANTELZORGERS
binnenboord

“Zonder de rake grappen van Ellis is de sjeu er bij de club een beetje af...”

www.mantelzorgersbinnenboord.nl

MANTELZORGERS
binnenboord

Ruim twee miljoen mensen in Nederland zorgen intensief en langdurig voor een naaste.

Dese mantelzorgers hebben het er vaak zo druk mee dat andere dingen erbij inschieten. In veel gevallen sneuvelt het verenigingsleven als eerste. Dat is ontzettend jammer, niet alleen voor de mantelzorger maar ook voor de vereniging.

“Als wij nu één keer per maand boodschappen doen voor Marjan dan kan zij op donderdagmiddag ook gewoon komen zingen.”

“Hans was al zo lang penningmeester dat iedereen het bijna vergeten was. Maar nu hij plotseling moest stoppen, merken we wat een berg werk bij veraste.”

Ken je leden of vrijwilligers met zorgtaken? Komt hun deelname aan de vereniging in de knel? Door het stellen van dit soort vragen dienen de oplossingen zich vaak als vanzelf aan. Tenslotte wil iedereen dat Hans en Marjan binnenboord blijven. En Ellis?

“In plaats van elke week bij iemand anders af te spreken, kaarten we nu gewoon bij Ellis thuis.”

Het goede nieuws: steeds meer verenigingen voeren een bewust beleid om dit te voorkomen. Mensen houden elkaar op een positieve manier in de gaten. En als het nodig is, helpen ze elkaar om toch die training, bijeenkomst of repetitie bij te kunnen wonen. Hoe? Met allerlei praktische en voor de hand liggende oplossingen!

Slimme tips en hartverwarmende oplossingen?
mantelzorgersbinnenboord.nl

Ontwikkeld door: Spectrum, Arcon
Gefinancierd door: Fonds Nuts Odra, Provincie Overijssel, Oranje Fonds, VSB Fonds, Provincie Gelderland

Op is op

In elke Binnenboord Box hebben we een bescheiden stapeltje viltjes gestopt. Gewoon om eens uit te proberen. Leg ze op de bar of op tafels. Wordt het gelezen? Roept het reacties op? Als je denkt dat dit middel ook voor jouw vereniging geschikt is, dan kun je een extra stapel bijbestellen bij je plaatselijke mantelzorgconsulent (zolang de voorraad strekt).

Je kunt er ook voor kiezen om zelf de viltjes te laten maken. In dat geval zoek je op www.mantelzorgersbinnenboord.nl het juiste bestandje op. Stuur dit door naar de drukker van je keuze. Vraag goed na of hij de viltjes zelf kan produceren en wat daarvan de kosten zijn. Zo kom je niet voor verrassingen te staan.





MANTELZORGERS

binnenboord

Jeffrey's moeder werd ziek. Al snel kwam hij nooit meer op de training. Totdat zijn coach besloot hem te helpen. Dit jaar was Jeffrey topscorer.

“Zonder Jeffrey in de basis, zijn we vooral aan het verdedigen...”

www.mantelzorgersbinnenboord.nl

MANTELZORGERS

binnenboord

Harms dochter is ernstig ziek. Harm heeft het er zo druk mee dat hij na 22 jaar de muziek moest opzeggen. De fanfare besloot hem een beetje te helpen. Nu blaast Harm weer mee.

“De vraag is of we zonder Harm eigenlijk nog wel kunnen repeteren...”

www.mantelzorgersbinnenboord.nl

MANTELZORGERS

binnenboord

De man van Ellis is aan het dementeren. Hij kan niet meer alleen thuis zijn en Ellis gaf het kaarten op. Gelukkig bedacht de club een slimme oplossing: voortaan kaarten ze bij Ellis thuis.

“Zonder de rake grappen van Ellis is de sjeu er bij de club een beetje af...”

www.mantelzorgersbinnenboord.nl

Hulp vragen en hulp bieden voelt niet altijd even gemakkelijk.

Het sturen van een kaartje met een concrete en persoonlijke boodschap kan geweldig werken: een eeuwenoud communicatiemiddel maar nog altijd effectief!

De campagne voorziet in een ouder- en een nieuwerwetse variant!



Online

Ga naar de www.mantelzorgersbinnenboord.nl. Op de homepage klik je op het juiste icoontje. Volg de instructies en stuur de e-card van je keuze naar iemand binnen je club die best wat hulp kan gebruiken.

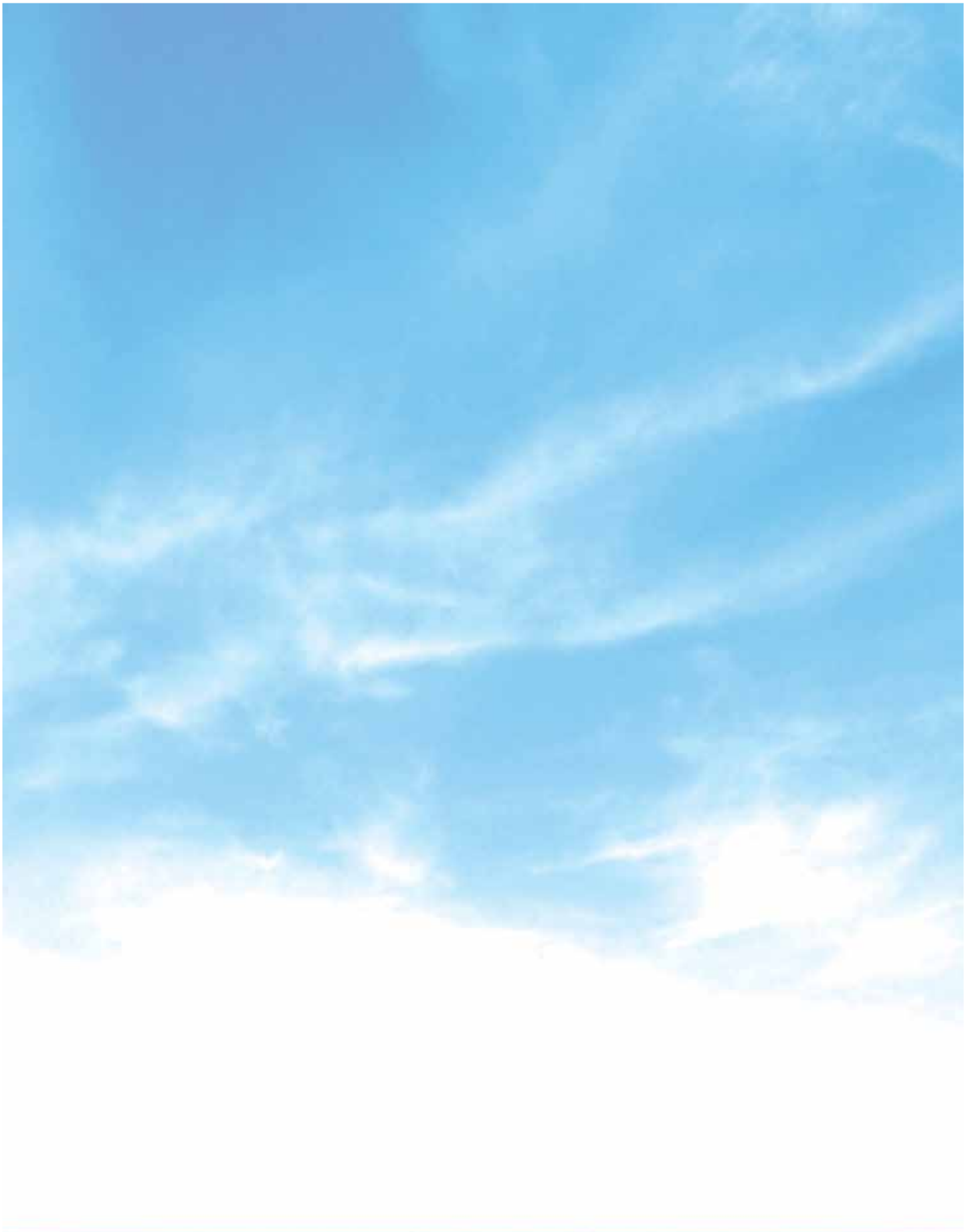
Offline

In elke Binnenboord Box zitten genoeg ansichtkaarten om het effect ervan te onderzoeken. Vinden ze gretig aftrek? Dan kun je overwegen om extra ansichtkaarten te maken.

HOE?

Ga naar www.mantelzorgersbinnenboord.nl en download de zes verschillende varianten. Zet de bestanden op een USB-stick en fiets naar de dichtsbijzijnde kopieerwinkel. Laat de documenten DUBBELZIJDIG printen in KLEUR op stevig (minimaal 300 grams), hagelwit A4-papier. Laat de A4 bladen zo snijden dat je kant-en-klare ansichtkaarten hebt.





www.mantelzorgersbinnenboord.nl

ontwikkeld door:



gefinancierd door:

