

NAJAAR 2025

MANTELZORG UTRECHT

Gratis minimagazine voor Utrechtse mantelzorgers



**Kimberly zorgde jarenlang
voor haar zieke moeder:**

‘Soms brak het me op,
maar ik weet nu ook hoe sterk ik ben’

**Nieuws & activiteiten
voor Utrechtse mantelzorgers**

MINI-MAGAZINE VAN MANTELZORG UTRECHT

Zorg je voor een zieke naaste? Dan ben je mantelzorger. Je bent niet alleen: in Utrecht wonen minstens 125.000 mantelzorgers. Vaak is het mooi om te zorgen. Soms is het zwaar. Mantelzorg Utrecht is er voor alle mantelzorgers in onze stad. We bieden ondersteuning in de vorm van ontmoeting, ontspanning, waardering, gespreksgroepen, voorlichtingsbijeenkomsten en informatie over wetten en regels.



Op deze foto zie je een deel van het team van Mantelzorg Utrecht

Wil je meer weten of je meteen inschrijven?

Dat kan via onze website www.mantelzorgutrecht.nl.

Je kunt ons ook bellen. Mantelzorg Utrecht is doordeweeks telefonisch bereikbaar van 10.00 tot 12.00 uur op nummer 030 236 1740 of dagelijks per mail via info@mantelzorgutrecht.nl.

INHOUDSOPGAVE

ACTIVITEITEN NAJAAR 2025	2
INTERVIEW JONGE MANTELZORGER	3/4/5
THEATERVOORSTELLING 'MET ZONDER ZORGEN'	5
NIEUWS VOOR MANTELZORGERS	6

ACTIVITEITEN OKTOBER 2025 - JANUARI 2026

DAG VAN DE MANTELZORG

Ook dit jaar zetten we mantelzorgers in het zonnetje! Op zaterdag 8 november trakteren we iedereen die op 1 oktober stond ingeschreven bij Mantelzorg Utrecht op een feestelijk lunchbuffet. We kijken ernaar uit om samen te genieten!

WAARDERINGS DAGEN

- 25 november: bowlen met na afloop een uitgebreid buffet
- 29 januari 2026: rondvaart over de Vecht met stampottenbuffet op de boot (je kunt hiervoor de geschenkode uit 2025 nog gebruiken)

VERGROOT JE VEERKRACHT

De zorg voor een ander kost veel energie. Hoe blijf je dan toch goed voor jezelf zorgen? In de training Vergroot je veerkracht ga je samen met andere mantelzorgers hiermee aan de slag. De training bestaat uit 5 bijeenkomsten. Dit najaar zijn de trainingen in Leidsche Rijn en Utrecht Noordoost al vol.

- De middagtraining Kanaleneiland start op 27 oktober.

Meer weten of aanmelden? Bel of mail Pia Putman, tel. 06 107 80 019, p.putman@mantelzorgutrecht.nl

HET MANTELZORGHUIS

In Utrecht zijn twee MantelzorgHuizen. Als mantelzorger ben je hier van harte welkom met vragen of als je behoefte hebt aan een praatje.

 Hoograven - Stormdijklaan 10 - maandag & vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur

 Overvecht - Ankaradreef 4 - dinsdag van 13.00 tot 16.00 uur

JONGE MANTELZORGERS

Mantelzorg Utrecht start een ontmoetingsgroep voor jongeren van 12 t/m 16 jaar. Meer weten of aanmelden? App, bel of mail Esma Saccal, tel. 06 209 18 781, e.saccal@mantelzorgutrecht.nl

THEATER DOOR JONGE MANTELZORGERS

In de theatervoorstelling 'Met Zonder Zorgen' vertellen jonge mantelzorgers hun verhaal. Op 31 oktober kun je hier gratis naartoe (zie pag. 5). Op 1, 16 en 28 november is er ook een voorstelling. Kijk voor meer informatie op www.stut.nl > klik op agenda.

Wil je meer weten over (een van) deze activiteiten? Kijk dan op www.mantelzorgutrecht.nl/activiteiten of neem contact met ons op.

KIMBERLY
BRUSSAARD (25):

'MUZIEK HEEFT ME GERED'

Als puber draaide Kimberly Brussaard (25) in haar eentje op voor het huishouden en de zorg voor haar zieke moeder. 'Het was fijn geweest als iemand had gezegd dat de situatie niet oké was.'



Kimberly: 'Ik groeide op zonder broers of zussen. Met mijn vader had ik weinig contact, hij was vaak weg voor werk. Mijn moeder was een afstandelijke vrouw. Gelukkig had ik een hechte band met mijn oma, die COPD had. Ze was mijn steun en toeverlaat, maar overleed toen ik 7 jaar was. Een jaar later gingen mijn ouders uit elkaar. Met mijn moeder verhuisde ik naar Schiedam. Mijn moeder leed aan reuma en COPD, en had steeds vaker hulp nodig. Rond mijn veertiende deed ik het hele huishouden: koken, afwassen, schoonmaken, de was. Mijn vader kwam om de week voor boodschappen. Verder stond ik er alleen voor.'

'IK HEB VEEL MEEGEMAAKT, MAAR IK BEN ER NOG'

EENZAAM

'De relatie met mijn moeder was slecht. Ik kreeg geen erkenning voor alles wat ik deed; we hadden vaak ruzie. Ik was aan het overleven. Langzaam maar zeker begon de situatie me op te breken. Ik voelde me eenzaam en werd depressief. De maatschappelijk werker op school was op de hoogte, maar kreeg een andere baan. Andere hulpverleners hielpen ook niet echt. Uit schaamte speelde ik ook vaak 'mooi weer'. Het was fijn geweest als iemand had doorgevraagd en had gezegd dat de situatie niet oké was. Aan onze buurvrouw had ik wel steun. Eigenlijk was ze bevriend met mijn moeder, maar ze zag heel goed hoe het er bij ons thuis aan toeging. Ze drong geen hulp op, maar liet me weten dat ik altijd bij haar terechtkon. Dat was precies wat ik nodig had: een vangnet.'

SPIJBELEN

'Omdat ik vaak met mijn moeder naar het ziekenhuis moest, spijbelde ik veel van school. Ik vertelde niemand waarom ik niet kwam. Uit schaamte en ook omdat ik heel bang was om uit huis geplaatst te worden. Wie moest er dan voor mijn moeder zorgen? In de loop van het schooljaar, toen ik steeds vaker noodgedwongen spijbelde, trok de mentor aan de bel en vroeg: "Hoe gaat het nu écht met je?". Ik heb hem alles eerlijk verteld. Hij zorgde ervoor dat ik niet van school hoefde en thuis kon blijven wonen.'

UIT HUIS

'Ik kreeg steeds meer ruzie met mijn moeder. Tijdens mijn eindexamen barstte de bom: ze heeft me uit huis gezet. Na wat omzwervingen ging ik voor mijn studie in Zeist wonen. Omdat mijn moeder nu alleen was, kreeg ze wél zorg aan huis. Voor het eerst was ik geen mantelzorger meer. Ik ontdekte wie ik was zonder te hoeven zorgen. Met mijn moeder had ik geen contact, maar na een radiostilte van een jaar ben ik toch weer naar haar toegegaan. Iedere zondag hielp ik haar met het



huishouden totdat we opnieuw ruzie kregen. In 2019 kreeg mijn moeder meerdere herseninfarcten en in 2021 nog een paar hele zware. Op haar 51ste is ze overleden. Voordat ze stierf, ben ik met mijn vader nog bijna een maand bij haar ingetrokken om voor haar te zorgen. Ik vond dat heel moeilijk, maar wilde toch afscheid nemen. Ze zei dat ze van me hield. Over het verleden hebben we niet meer gepraat. Ondanks alles ben ik blij dat we elkaar nog gezien hebben. Daardoor kan ik mezelf in de spiegel aankijken.'

TATOEAGES

'Het zorgen heeft me gevormd. Soms brak het me op, maar ik weet nu ook hoe sterk ik ben. Wat mij hielp, was dat er toch een paar mensen waren die me écht zagen: de buurvrouw, mijn mentor. En de muziek, dat heeft me echt gered. Het is een belangrijk deel van mijn identiteit, net als mijn tatoeages. Op mijn arm staat een notenbalk uit het nummer Skyscraper van Demi Lovato: "All my windows still are broken, but I'm standing on my feet." Ik heb veel meegemaakt, maar ik ben er nog.'



'Kimberly speelt mee in de voorstelling 'Met zonder zorgen' van het STUT-theater. In deze voorstelling worden verhalen verteld en vragen gesteld door mensen die van jongs af aan zorgden.

Wanneer: 31 oktober

Tijd: voorprogramma 14.30, de voorstelling begint om 16.00 uur.

Waar: Bibliotheek Neude

Kosten: gratis

Voor: mantelzorgers (jong en oud), professionals en andere geïnteresseerden

Meer informatie en aanmelden:
info@mantelzorgutrecht.nl



NIEUWS

DAGACTIVITEITEN VOOR MIGRANTEN OUDEREN

Ook op latere leeftijd is het fijn om te blijven deelnemen aan het sociale leven. Het liefst dicht bij huis en op een manier die past bij jouw achtergrond en gewoonten. Voor ouderen van Turkse en Marokkaanse komaf zijn er nu dagactiviteiten op twee locaties. Je kunt er samen koken, eten, spelletjes doen en bewegen. Ben of ken je iemand voor wie dit interessant kan zijn? Of ben je mantelzorger en zoek je een fijne wekelijkse activiteit voor je ouder of partner met of zonder geheugenproblemen?

Adressen: Lombok: Maetsuykerstraat 1 | Kanaleneiland: Marshallaan 14-18
Meer weten of aanmelden? Bel of mail Habiba Chrifi, tel. 06 103 71 155, h.chrifi@mantelzorg.nl



SAMEN STERK ROND DEMENTIE

Op maandag 24 november 2025 organiseren Gemeente Utrecht, U Centraal en Mantelzorg Utrecht het mini-congres 'Samen sterk rond dementie'. Een middag vol inspiratie, waarin naast het programma ook volop ruimte is om elkaar te ontmoeten en ideeën uit te wisselen. Het congres vindt plaats in Van der Valk Hotel in Utrecht van 14.15 – 19.30 uur (inclusief diner).

Meer weten of aanmelden? Bel of mail Habiba Chrifi, tel 06 103 71 155, h.chrifi@mantelzorg.nl

WOONURGENTIE VOOR MANTELZORGERS

We krijgen bij Mantelzorg Utrecht veel vragen over woonurgentie. Bijvoorbeeld van mantelzorgers die graag dicht bij degene willen wonen voor wie zij zorgen. Om voor zo'n urgentie in aanmerking te komen, zijn er veel voorwaarden.

Meer weten? Kijk op www.woningnet.nl > ik wil een aanvraag indienen > urgentie aanvragen. Of neem contact op met onze mantelzorgmakelaar Ella Lawalata, tel 06 233 31 935, e.lawalata@mantelzorgutrecht.nl.



www.mantelzorgutrecht.nl

COLOFON

Mini-magazine Mantelzorg Utrecht najaar 2025

Oplage: 4000 exemplaren

Redactie: Mantelzorg Utrecht

Eindredactie en vormgeving: Communicatie U Centraal

Foto's & illustraties: Milou Oomens (cover en interview), Canva



info@mantelzorgutrecht.nl



030 236 1740 - doordeweeks bereikbaar tussen
10.00 - 12.00 uur