

**Onder embargo tot woensdag 31/1/2024 – 12u00**

**Vlaams Minister van Welzijn Hilde Crevits trapt  
#dahadikeffenodig campagne van Vlaams Mantelzorgplan af  
Campagne vraagt erkenning en waardering voor de meer dan 2 miljoen  
mantelzorgers in Vlaanderen**

- **Mantelzorgers zijn een hoeksteen van de maatschappij: 1 op 3 volwassenen is mantelzorger, bijna 100% kans dat je ooit in je leven met mantelzorg in contact komt**
- **Belang van erkenning en waardering van deze zorg- en ondersteuningstaken bij het brede publiek, ondernemingen, scholen en zorgprofessionals**
- **Campagne #dahadikeffenodig geeft concrete voorbeelden en tips om mantelzorgers bij te staan**

31 januari 2024 - Mantelzorgers zijn overal. Eén op drie van de volwassen Vlamingen en één op vijf jongeren tussen 11-18 jaar is het vandaag. Bijna iedereen komt er ooit in zijn leven mee in aanraking: ofwel door mantelzorg te geven of door het te krijgen<sup>1</sup>. Toch blijft deze vorm van zorg vaak onderbelicht, ondergewaardeerd en onzichtbaar. Sommige mantelzorgers beseffen zelfs niet eens dat ze mantelzorger zijn. Daar willen het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg en de zes erkende mantelzorgverenigingen in samenwerking met een grote groep stakeholders iets aan doen: met een campagne die zich richt naar mantelzorgers zelf, maar ook naar het brede publiek, ondernemingen, scholen en zorgprofessionals. Met de steun van de Vlaamse overheid en in lijn met het Vlaams mantelzorgplan, geeft #dahadikeffenodig concrete voorbeelden en tips om mantelzorgers te herkennen en erkennen. Vlaams Minister van Welzijn Hilde Crevits trapt deze ochtend de campagne af bij mantelzorger Sofie.

Steenokkerzeel, 31 januari 2024 – Sofie Debecker (32 jaar) regelt deze ochtend administratie voor haar ouders. Zowel haar moeder als haar vader zijn doof en hebben door de taalbarrière hulp nodig bij taken die voor andere mensen heel vanzelfsprekend zijn: naar de dokter of naar de bank gaan, briefwisseling op orde brengen, grotere aankopen regelen, ... Sofie is door deze situatie al haar hele leven mantelzorger. Hoewel ze dat niet altijd beseftte.

*“Het opnemen van de zorgtaken voor mijn ouders is op een natuurlijke wijze gegroeid”, geeft Sofie aan. “Ik heb er dan ook nooit een bepaalde term op geplakt, en eigenlijk nog niet zo lang geleden heb ik pas beseft dat ook ik mantelzorger ben. Voor mij is het vanzelfsprekend, maar het komt wel bovenop mijn eigen gezinsleven, met een voltijdse job en twee jonge kindjes. Het is niet evident om de zorg aan iemand anders toe te vertrouwen, omdat het tolken een cruciaal aspect is wat uiteraard niet iedereen kan overnemen. Ik kan gelukkig wel steeds terecht bij mijn partner en mijn vrienden als ik*

---

<sup>1</sup> Alle data uit de Vlaamse Zorgenquête, 2021

*even een moment voor mezelf nodig heb. Ik denk dat alle mantelzorgers wel eens een hart onder de riem kunnen gebruiken. Fijn dat dit thema met de #dahadikeffenodig campagne breder onder de aandacht komt en dat de minister zich hier achter schaaft."*

Vlaams Minister van Welzijn Hilde Crevits: *"Ik ben samen met mijn echtgenoot mantelzorger voor enkele familieleden. Ik weet heel goed dat een gebaar, zoals de zorg- en ondersteuningstaken even overnemen, of gewoon eens vragen hoe het gaat, veel deugd kan doen. Ik vind het heel belangrijk om mantelzorg meer bespreekbaar te maken, zowel voor mantelzorgers zelf als voor hun omgeving. Ik ondersteun dan ook ten volle deze campagne die mantelzorgers de positieve aandacht schenkt die ze elke dag verdienen. Uiteraard zetten we vanuit de overheid ook in op gericht beleid om mantelzorgers te informeren over de mogelijkheden op vlak van begeleiding en structurele ondersteuning. Via het Vlaams Mantelzorgplan willen we mantelzorgers ondersteunen door onder andere in te zetten op een goede verbinding met professionele zorg en aandacht voor de combinatie zorgen en werken. De uitrol van dit plan is volop bezig."*

### **Mantelzorg: niet zo vanzelfsprekend**

Boodschappen doen, wassen, post regelen, rekeningen betalen, de tuin onderhouden, een luisterend oor bieden: mantelzorgtaken zijn heel divers en gaan vaak verder dan alleen het zorgende aspect. Vlamingen die hulp of ondersteuning nodig hebben omwille van een langdurige ziekte, gezondheidsproblemen, een beperking of psychische kwetsbaarheid, ontvangen deze in bijna 7 op de 10 gevallen van familie, vrienden, burens of kennissen. Een derde van de mantelzorgers besteedt – in de meeste gevallen naast zijn of haar job - meer dan 10 uur per week aan deze taken. Uit onderzoek blijkt dat de helft van de mantelzorgers de zorg emotioneel belastend vindt. 18% ervaart onvoldoende tijd voor zichzelf en 12% onvoldoende tijd voor het eigen gezin.

Meer dan de helft van de volwassen mantelzorgers geeft dan ook aan ondersteuning nodig te hebben. Vooral emotionele steun, maar ook advies en informatie op maat, en financiële ondersteuning.

Karel Hermans, coördinator Vlaamse Mantelzorgplan: *"Met het Vlaams mantelzorgplan halen we mantelzorg uit de schaduw. Deze brede campagne helpt ons om dat doel nog beter te realiseren. We sporen niet alleen het brede publiek maar ook werkgevers, scholen en zorgaanbieders aan om aandacht te hebben voor mantelzorg. Concreet willen we bereiken dat mantelzorgers enerzijds niet vergeten worden, en dat ze anderzijds ook aandacht hebben voor zichzelf. We willen dat ze zoveel mogelijk betrokken worden bij het zorg- en ondersteuningsproces, actief mee kunnen beslissen over de zorg en ondersteuning van hun naaste. Of dat er op school of op de werkvloer gepaste ondersteuning geboden wordt. Dat ze bijvoorbeeld een vergadering van thuis kunnen volgen, of een examen op een ander moment mogen afleggen. Dat zijn namelijk de dingen die ze "#effenodig" hebben om te blijven doen."*

### **#dahadikeffenodig: welke noden en hoe kan jij helpen?**

Met de volledig vernieuwde website [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be), krijgen mantelzorgers een centraal informatiepunt dat alle praktische informatie rond mantelzorg bundelt. Zo krijgen ze een helder overzicht van de verlostelsels, premies en statuten die verspreid zitten over verschillende instanties. Voor het eerst wordt er een inventaris gemaakt van alle plekken in Vlaanderen waar mantelzorgers terecht kunnen voor psychosociale ondersteuning. Op basis van hun postcode krijgen ze een volledig

overzicht van het lokale en algemene psychosociaal ondersteuningsaanbod. Dit zal in de loop van de komende weken aangevuld worden op de site.

Ook andere noden worden op de website en via de campagne geadresseerd. Vraag je je af of je een mantelzorgert bent? Dit kan je nagaan op de website. Het kan voldoening geven om (h)erkend te worden als mantelzorgert. Door (zelf)herkenning vinden mantelzorgert ook sneller de weg naar gepaste informatie en ondersteuning.

Wil je weten hoe je mantelzorgert in je omgeving kan ondersteunen, vaak al met een klein gebaar? Wees vooral niet bang om hen geregeld te vragen hoe het gaat. Mantelzorgert kan best eenzaam zijn. Praten lucht op, dus moedig het aan. Enkele andere #dahadikeffenodig ideeën:

- Vraag geregeld wat de mantelzorgert #effenodig heeft en bied een luisterend oor.
- Help bij het regelen van ondersteuning zoals [verlofmogelijkheden](#), [premies](#) of [respit zorg](#).
- Neem de zorg even over, voor een dag of voor een paar uurtjes.
- Trek er samen op uit of regel voor hen een fijne, ontspannende activiteit (is dit zonder de zorgvrager, houd er dan rekening mee dat je zo nodig opvang voorziet).
- Neem boodschappen mee van de winkel.
- Breng een extra maaltijd.
- Help met huishoudelijke taken of klusjes.
- ...

### **Campagne ingebed in het Vlaams Mantelzorgplan**

#dahadikeffenodig is een campagne geënt op het Vlaams mantelzorgplan. Dit plan bundelt de beleidsprioriteiten rond mantelzorg in vier verschillende projecten. Zo is er aandacht voor psychische ondersteuning, voor jonge mantelzorgert, voor mantelzorgert op de werkvloer, en voor specifieke scharniermomenten zoals een ziekenhuisopname of de stap naar een woonzorgcentrum. Het Vlaams expertisecentrum Mantelzorg en de zes erkende mantelzorgverenigingen Coponcho, Liever Thuis LM, Mantelzorgnetwerk, OKRA-Zorgrecht, Samana en Steunpunt Mantelzorg werken dagelijks samen met een grote groep stakeholders vanuit Onderwijs, Opgroeien, Werk, Jeugd, Personen met een handicap, Geestelijke gezondheidszorg, Zorg en Welzijn en aan het vergroten van het maatschappelijk draagvlak voor mantelzorgert.

### **Contact**

Voor meer info over de campagne, mantelzorg in het algemeen en bijkomende getuigenissen van mantelzorgert:

Merel Thiers, communicatie Vlaamse Mantelzorgplan

E: [merel.thiers@vivel.be](mailto:merel.thiers@vivel.be)

T: +32 492 57 21 31

Voor quotes van Minister Hilde Crevits:

Carmen Derudder, woordvoerder kabinet Hilde Crevits

E: [carmen.derudder@vlaanderen.be](mailto:carmen.derudder@vlaanderen.be)

T: 0492 34 60 66