

Zorg jij voor iemand?

Alles wat je
moet weten
over
mantelzorg,
premies &
ondersteuning



Inhoudstabel

| | |
|--|----|
| Wanneer ben je mantelzorg(er)? | 3 |
| Financiële ondersteuning | 5 |
| Mantelzorgstatuut | 7 |
| Verlof | 8 |
| Ondersteuning thuis | 10 |
| Opvang buitenhuis | 11 |
| Waar kan jij terecht voor ondersteuning | 12 |
| Activiteiten en mantelzorgvakanties | 14 |
| Contactgegevens | 15 |
| Mantelzorgverenigingen | 15 |
| Diensten Maatschappelijk Werk van de ziekenfondsen | 16 |
| Andere | 17 |



Wanneer ben je mantelzorg(er)?

- Zorg je voor iemand in je omgeving met een zorgnood? Zoals een familielid, vriend of buur?
- Doe je dit regelmatig?
- Doe je dit vanuit een persoonlijke band met die persoon? En dus niet als beroep of vrijwilligerswerk?

Jij bent een mantelzorg(er)! Wat jij doet is bijzonder waardevol, maar niet altijd vanzelfsprekend. Je staat er niet alleen voor. In deze brochure kom je meer te weten over het ondersteuningsaanbod en waar je dit kan aanvragen.

Mantelzorg kan allerlei vormen aannemen, zoals hulp bij persoonlijke hygiëne, hulp bij verplaatsingen, of in het huishouden, maar het kan ook gaan over emotionele en administratieve ondersteuning. Mantelzorg is bovendien van alle leeftijden.

- Mantelzorg verlenen is geen beroep en ook geen vrijwilligerswerk waar je bewust voor kiest.
- Er is een sociale en emotionele band met de zorgvrager.
- Mantelzorg komt onverwacht op je pad en overstijgt de 'gewone zorg voor elkaar' in duur of intensiteit.

Mantelzorg is verrijkend, maar kan – met hoeveel liefde en toewijding ook gegeven – ook wel eens zwaar wegen. In deze brochure vind je info over verschillende ondersteuningsmogelijkheden.

Heb je nog specifieke vragen? Bel of mail dan naar een van de erkende mantelzorgverenigingen, naar jouw ziekenfonds of Sociaal Huis. Contactgegevens vind je achteraan deze brochure. Meer info kan je ook steeds vinden op www.mantelzorgers.be.

Gabriel, 75j, zorgt voor zijn echtgenote Anne-Marie

“Weet je dat jij mantelzorger bent?’, vroegen ze bij het ziekenfonds. Ik had toen nog nooit van mantelzorg gehoord, maar ik was blij om op die manier erkend te worden voor wat ik doe. Ik zeg nu zelf trots dat ik mantelzorger ben, en spreek andere mensen er ook op aan om hen ervan bewust te maken dat er zaken zijn waar ze recht op kunnen hebben.



Financiële ondersteuning

Zowel de Vlaamse als de federale overheid voorzien in premies en tegemoetkomingen voor zorgvragers, om de zorgkosten te verlichten.

Voor mantelzorgers voorzien sommige gemeenten een mantelzorgpremie. Elke gemeente is vrij om een mantelzorgpremie in te voeren en bepaalt zelf de voorwaarden. Contacteer dus de sociale dienst of het Sociaal Huis van je gemeente om na te vragen waar je recht op hebt. We

lichten er enkele toe:

| Ondersteuning | Voor wie? | Voordeel | Aanvraag / Info |
|---|---|--|--|
| Premies voor mantelzorgers | | | |
| Gemeentelijke mantelzorgpremie | Mantelzorger of zorgvrager (afhankelijk van gemeente) | Variabel per gemeente (bv. geldbedrag, cheque of andere voordelen) | Sociale dienst van je gemeente, Sociaal Huis of OCMW |
| Premies voor zorgvragers | | | |
| Zorgbudget voor zwaar zorg-behoevenden | Zorgvragers die veel zorg nodig hebben | Vast maandelijks geldbedrag | Aanvraag via zorgkas of ziekenfonds |
| Zorgbudget voor ouderen met een zorgnood | 66+ met verhoogde zorgbehoefte en beperkt inkomen | Afhankelijk van zorgnood en inkomen | Aanvraag via DMW |
| Persoonsvolgend budget (PVB) | Personen met een handicap (18-64 jaar) | Afhankelijk van zorgnood | Aanvraag via VAPH |
| Incontinentie-forfait | Personen met incontinentie die thuis wonen | Jaarlijkse tegemoetkoming | Aanvraag via ziekenfonds |

Naast de hiervoor vermelde tegemoetkomingen, zijn er ook nog heel wat andere mogelijkheden om de zorgkosten te verlichten.

Algemeen

- Verhoogde tegemoetkoming
- Maximumfactuur (automatisch toegekend)

Bij erkenning van handicap

| | |
|--|------------|
| Persoonlijke-assistentiebudget (PAB) | -17 jaar |
| Integratietegemoetkoming | 18-66 jaar |
| Inkomensvervangende tegemoetkoming | 18-66 jaar |
| Verhoogde kinderbijslag of zorgtoeslag voor kinderen met een specifieke ondersteuningsbehoefte | -21 jaar |

Specifieke doelgroepen

| | |
|--|--|
| Palliatief forfait | palliatieve patiënten met thuiszorg |
| Incontinentieforfait | incontinentiemateriaal voor mensen die thuis wonen |
| Financiële tegemoetkoming voor kankerpatiënten | kankerpatiënten met een beperkt inkomen |
| PVS-forfait | patiënten in coma thuis |
| Zorgforfait chronisch zieken | chronisch zieke mensen met hoge medische uitgaven |
| Tegemoetkoming hulp van derden | voor wie niet kan werken door ziekte of ongeval en aangewezen is op hulp van anderen |
| Bijzonder solidariteitsfonds | mensen met een ernstige aandoening die niet in aanmerking komen voor een terugbetaling |

Je kan voor ondersteuning bij aanvragen terecht bij de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds of het Sociaal Huis. Zij kunnen samen met jou onderzoeken waar je recht op hebt.
Meer info vind je ook op www.mantelzorgers.be/financieel.

Mantelzorgstatuut

Bij je ziekenfonds kan je een officiële erkenning als mantelzorgers aanvragen. Die officiële erkenning noemen we het mantelzorgstatuut of de mantelzorg-erkenning. Aan het mantelzorgstatuut is geen leeftijd gebonden, gezien je mantelzorg kan opnemen van jong tot oud. Je hoeft ook geen familie te zijn: je kan ook mantelzorgers zijn voor een kennis, vriend of buur.

Er zijn 2 types attesten:

Algemeen erkenningsattest

Dit is een algemene erkenning als mantelzorgers. Het attest heeft een symbolische waarde. Het helpt in kaart te brengen hoeveel mantelzorgers er in België zijn. Soms zijn er voordelen aan verbonden, zoals een parkeervergunning op gemeentelijk niveau, of flexibele maatregelen in het onderwijs. De erkenning blijft geldig zolang de mantelzorg duurt.

Erkenning met sociaal voordeel

Combineer je werk en mantelzorg, dan heb je deze erkenning nodig om het thematisch verlof 'mantelzorgverlof' aan te vragen. (Zie verder in rubriek 'verlof'). De erkenning is maar beperkt in tijd geldig. Een verlenging van de erkenning is mogelijk.

Contacteer je ziekenfonds voor meer informatie over de voorwaarden om deze attesten aan te vragen.



Verlof

Er bestaan verschillende wettelijke verlofstelsels waarop je als mantelzorgverzorger een beroep kan doen om tijdelijk minder of niet te werken. Neem die bij voorkeur zo lang mogelijk op en vermijd vrijwillige contractreductie. Structureel minder gaan werken zonder wettelijk verlofstelsel heeft in latere fases namelijk een invloed op pensioen en wettelijke verlofstelsels die je eventueel nog wil opnemen.

Jouw mogelijkheden op een wettelijk verlofstelsel hangen af van diverse factoren:

Je huidige werksituatie:

- Je statuut: werknemer, Vlaams ambtenaar, federaal ambtenaar, contractuelen overheid, zelfstandige of uitkeringsgerechtigd werkzoekende (werkloos)
- Je anciënniteit in de organisatie/onderneming
- Je huidig tewerkstellingspercentage

Grootte van bedrijf/organisatie waar je bent tewerkgesteld.

Je relatie tot de zorgbehoevende persoon voor wie je zorgt.

Contacteer de mantelzorgverenigingen, RVA, jouw personeelsverantwoordelijke of de vakbond voor meer informatie rond de verlofstelsels waarop jij recht hebt. Contactgegevens vind je achteraan in deze brochure.

TIP

Via de online tool **Break@work** (www.breakatwork.be) kan je bekijken op welke verlofstelsels je (nog) recht hebt en kan je meteen zien welk bedrag je als vervangingsuitkering zal ontvangen.



Ondersteuning thuis

Je kan in de thuissituatie een beroep doen op verschillende diensten om te helpen bij de zorg, of om de zorg even uit handen te nemen. Denk aan thuisverpleging, gezinszorg, poetshulp, oppashulp ...

Contacteer de Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds of het Sociaal Huis voor meer informatie.



TIP

Wanneer verschillende hulpverleners betrokken zijn bij de zorg, kan de Samenspraak-fiche je helpen om ervaringen, verwachtingen en afspraken bespreekbaar te maken. Raadpleeg de fiche via www.mantelzorgers.be/samenspraak.

Opvang buitenshuis

Met ondersteuning buitenshuis kan de zorg (tijdelijk) van jou worden overgenomen, zowel overdag als 's nachts. Wanneer de zorg thuis niet langer mogelijk is, zijn er meer permanente vormen van opvang mogelijk.

Voor ouderen zijn er bijvoorbeeld dagverzorgingscentra en centra voor kortverblijf (tijdelijk) of woonzorgcentra (langdurig). Ook voor andere soorten zorgvragen –

bijvoorbeeld

voor personen met een handicap of personen met een psychische kwetsbaarheid – zijn er verschillende mogelijkheden.

Contacteer je ziekenfonds of het Sociaal Huis voor meer informatie, of neem een kijkje op www.mantelzorgers.be.



Waar kan jij terecht voor ondersteuning?

Zorgen voor een ander, begint bij zorgen voor jezelf. Hoewel mantelzorg voldoening geeft, kan het ook fysiek en emotioneel zwaar zijn. Het zet je leven soms op z'n kop. Door voor jezelf te zorgen en door je te laten ondersteunen, houd je de zorg langer vol.

Je kan bij verschillende instanties en personen terecht voor een luisterend oor en ondersteuning:

- Een van de erkende mantelzorgverenigingen. Je vindt de telefoonnummers achteraan deze brochure. De mantelzorgverenigingen organiseren ook activiteiten, lotgenotencontacten en vormingen op maat.
- De Dienst Maatschappelijk Werk van je ziekenfonds. Je vindt de telefoonnummers achteraan deze brochure.
- Je huisarts
- Een eerstelijnspsycholoog
- Een Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)
- Een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)
- Of neem een kijkje op www.mantelzorgers.be/ondersteuning voor meer tips over zelfzorg, mogelijkheden en initiatieven ter ondersteuning van mantelzorgers.

“

Brigitte, 56j, zorgt voor haar echtgenoot en moeder

Mijn man en ik hebben ook een psychologe geraadpleegd. Dat is een zoektocht, want het moet iemand zijn met wie je een klik hebt en die je inzichten geeft. Je moet je laten begeleiden, want je kunt het niet allemaal alleen. Het is een proces waar je door moet. In het begin vond ik dat een drempel, want we zijn altijd zelfstandig geweest. Wij waren diegenen die andere mensen hielpen. Nu beseft ik dat mensen soms zitten te wachten op een vraag van je.



Activiteiten en mantelzorgvakanties

Op www.mantelzorgers.be/activiteiten vind je een kalender met ontspannende activiteiten en infosessies voor mantelzorgers. Zo kom je niet alleen even op adem, maar versterk je ook je veerkracht als mantelzorgers en leer je tips om beter met de zorgsituatie om te gaan.

Behoeft er wat langer tussenuit te gaan? Dat kan met mantelzorgvakanties of aangepaste vakanties voor de zorgvrager. Je kan de zorg even uit handen geven aan vrijwilligers en zorgkundigen ter plaatse, terwijl je samen leuke activiteiten doet.

- Mantelzorgvereniging Coponcho organiseert vakanties voor mantelzorgers en hun zorgvragers. mantelzorgvakanties@solidaris.be - 02 515 17 97
- Mantelzorgvereniging Samana organiseert vakanties voor mantelzorgers en hun zorgvragers en voor mensen met een chronische ziekte die hulp nodig hebben. vakanties@samana.be - 02 246 64 64
- Rode Kruis WOW organiseert vakanties voor volwassenen (vanaf 18 jaar) met fysieke en/of mentale beperkingen, zowel alleen als in gezelschap van een partner, verzorger, vriend(in) of familielid. wowvakanties@rodekruis.be - 015 44 35 10.

Ook een daguitstap doorbreekt de routine en brengt het vakantiegevoel dichterbij. Informeer voor toegankelijke daguitstappen eens bij je ziekenfonds, of www.visitflanders.com en www.vlaanderen.be/inter. Contactgegevens van Inter-kantoren vind je achteraan in deze brochure.

Contactgegevens

Heb je nog vragen over jouw mantelzorgsituatie? Nood aan een luisterend oor? Bel gratis naar de mantelzorglijn van één van de mantelzorgverenigingen. Bereikbaar tijdens de kantooruren.

Mantelzorgverenigingen

| | |
|--|--|
| Coponcho info@coponcho.be www.coponcho.be | 02 515 02 63 |
| Mantelzorgnetwerk mantelzorgnetwerk@samenferm.be www.mantelzorgnetwerk.com | 016 24 49 49 |
| Onbegrensd vzw onbegrensd@lm.be www.onbegrensd-lm.be | 02 542 86 27 |
| OKRA-Zorgrecht zorgrecht@okra.be www.okra.be | 02 246 67 00 |
| Steunpunt Mantelzorg info@steunpuntmantelzorg.be www.steunpuntmantelzorg.be | 078 77 77 97 |
| Samana De mantelzorgtelefoon, een luisterend oor voor mantelzorgers: Voor andere vragen: mantelzorg@samana.be www.samana.be | 02 246 64 70 02 246 64 64 |

Diensten Maatschappelijk Werk van de ziekenfondsen

Heb je een vraag over het mantelzorgstatuut, financiële tegemoetkomingen, ondersteuningsmogelijkheden ...?

Bel dan naar de dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds.

CM

zorglijn@cm.be
www.cm.be

02 204 32 34

Solidaris

www.solidaris.be

• Solidaris Antwerpen
dmw.ant@solidaris.be

03 285 44 44

• Solidaris Brabant
dmw.bra@solidaris.be

02 546 15 12

• Solidaris Limburg
dmw.lim@solidaris.be

011 22 44 22

• Solidaris Oost-Vlaanderen
dmw.ovl@solidaris.be

09 333 57 90

• Solidaris West-Vlaanderen
dmw.wvl@solidaris.be

056 230 230

LM

www.lm-ml.be

• LM Plus Antwerpen
dmw_1@lmplus.be

03 206 35 20

• LM Plus Limburg
dmw_5@lmplus.be

011 70 53 20

• LM Oost-Vlaanderen
dmw.ov@lm.be

09 235 72 85

• **LM MUTPLUS.be** (VI.-Brab. & Brussel) **02 209 49 74**
socia@mutplus.be

• **LM Plus West-Vlaanderen** **050 89 15 20**
dmw_4@lplus.be

— **Helan** **02 218 22 22**
dmw@helan.be
www.helan.be

— **Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen** **053 76 99 71**
dmw@nzvl.be
www.nzvl.be

— **Vlaams & Neutraal Ziekenfonds** **03 491 86 50**
dmw@vnz.be
www.vnz.be

Andere

— **VAPH** (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap) **02 249 30 00**
informatie@vaph.be
www.vaph.be

— **RVA** (Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening) **02 515 44 44**
contactformulier op www.rva.be/contact
www.rva.be

— **VDAB** (Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding) **0800 30 700**
info@vdab.be
www.vdab.be

— **RSVZ** (Rijksinstituut voor de Sociale Verzekeringen der Zelfstandigen) **0800 12 018**
www.rsvz.be

Inter Vlaanderen

www.vlaanderen.be/inter
info@inter.vlaanderen

- Dienstverlening Limburg, Vl.-Brabant, Brussel en Antwerpen regio oost **011 26 50 30**
hasselt@inter.vlaanderen
- Dienstverlening West-Vlaanderen **050 60 20 75**
brugge@inter.vlaanderen
- Dienstverlening Oost-Vlaanderen en Antwerpen regio west **03 766 49 68**
sint-niklaas@inter.vlaanderen

Gabriel, 75j:

Mij doet het vooral goed om met andere mantelzorgers te spreken. Zo hebben we via de mantelzorgvereniging vrienden gemaakt die ook mantelzorger zijn. Een goed gesprek met elkaar heeft veel deugd gedaan. Je zit in een gelijkaardige situatie en kan er daardoor goed over praten.





Meer info over mantelzorg en ondersteuning?

Surf naar www.mantelzorgers.be of bel naar een van de mantelzorgverenigingen, jouw ziekenfonds of Sociaal Huis. Contactgegevens vind je op p. 15 van deze brochure.

VIVEL vzw • info@vivel.be • www.vivel.be

V.U.: Caroline Verlinde • September 2025 • © VIVEL vzw 2025

Zeteladres: Lakensestraat 76, 1000 Brussel • BE 0720.947.550 • RPR Brussel

Aanpasbare versie – verantwoordelijkheid voor aanpassingen ligt bij de bewerker