



# In voor Mantelzorg-thuis

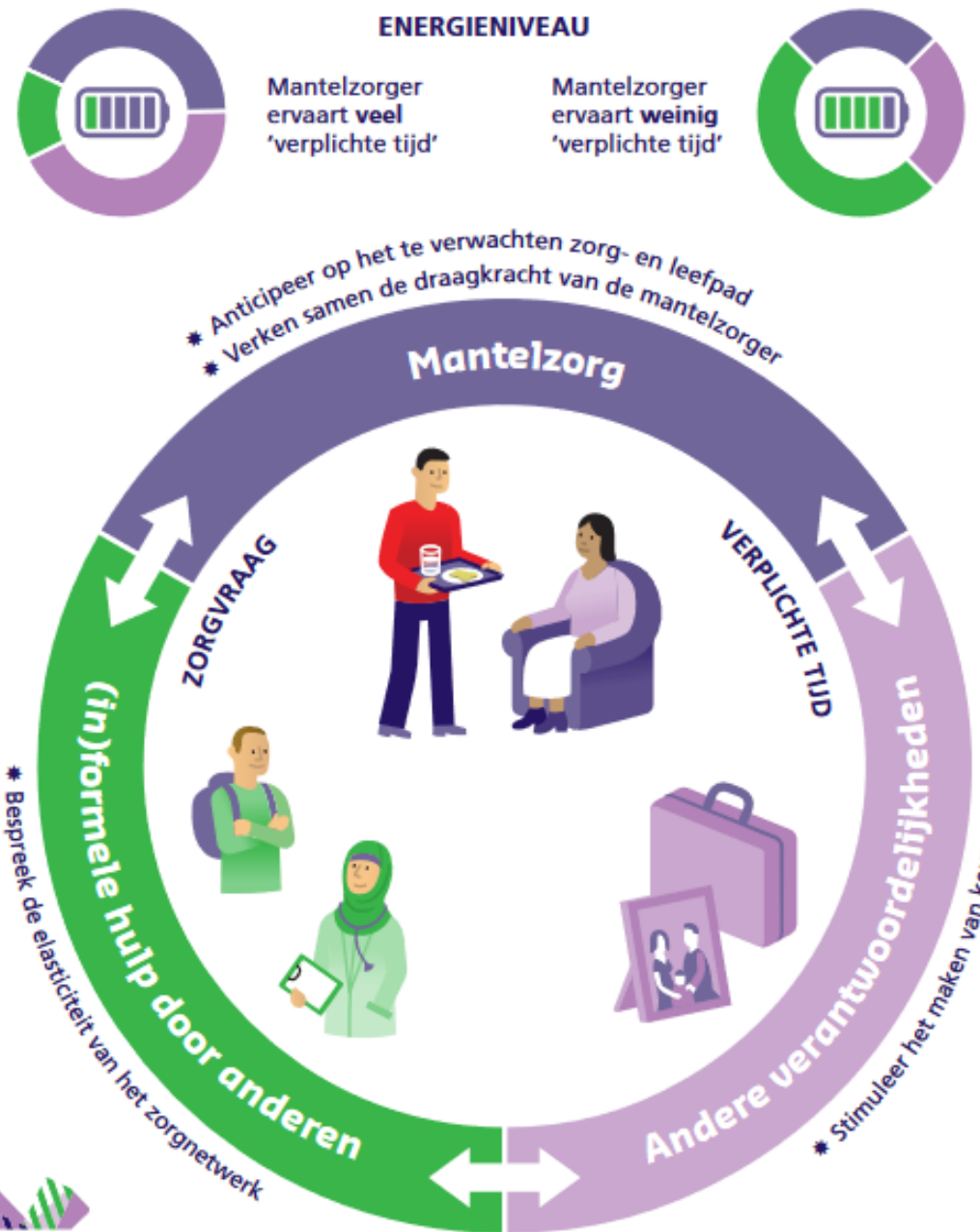
Wat weten we over het balans van  
mantelzorgers

September 2021

#wijzorgensamen

# Balansmodel

- Lees meer over het balansmodel op: [Infographic balansmodel voor de mantelzorg | Movisie](#)
- Of over de wetenschappelijke onderbouwing op: [het dossier 'Wat werkt bij mantelzorgondersteuning](#)



# Praktijkvoorbeelden

- Praktijk Renswoude. Flyer om aandacht te vragen voor mantelzorg: [Definitieve kaart Mantelzorgpunt \(invoormantelzorg.nl\)](#)
- Praktijk Leusden. Informatieboekje voor mantelzorgers: [het boekje 'zorg voor de mantelzorg'](#)
- Praktijk Leusden. Creatieve manieren om mantelzorgers te bereiken: [Mantelzorgers bereiken: zo doen ze dat in Leusden - In voor mantelzorg](#)
- Praktijk 's Hertogenbosch. De klantroute van mantelzorgers in kaart brengen: [Klantreis mantelzorg in beeld - In voor mantelzorg](#)
- Praktijk West-Brabant. Actief benutten sociaal netwerk mantelzorg: [Actief benutten van het sociale netwerk met Mantelzorgmap - In voor mantelzorg](#)

# Handige tools

- Energie van mantelzorgers in kaart brengen: [BordjeVol Mantelzorg](#)
- Als professional het domein mentaal welbevinden ontdekken: [Landkaart domein mentaal welbevinden | Vilans](#)
- Vitaliteit mantelzorgers vergroten: <https://www.movisie.nl/publicatie/weg-naar-vitaliteit>
- Vragenlijst om inzicht te krijgen in overbelasting: <https://www.zorgvoorbeter.nl/docs/PVZ/vindplaats/mantelzorg/CSI-meetinstrument-overbelasting-mantelzorger.pdf>
- Wegwijzer mantelzorg voor professionals: [2003-MantelzorgNL-Wegwijzer-DIGITAAL.pdf](#)
- Online app voor mantelzorgers en hun naasten: [Welkom bij Huppla - Huppla](#)
- Balans mantelzorger checken: [10 minuten check: mantelzorgers op de gedeelde eerste plek](#)

# Tools en meer

Sociale netwerk mantelzorgers in kaart brengen

- Het zorgnetwerk van mantelzorgers in kaart brengen: [MantelScan](#)
- Nieuwe manieren om het netwerk van mantelzorgers in kaart te brengen: [Aan de slag met sociale netwerken](#)

Lotgenotencontact en scholing voor mantelzorgers

- Lotgenotencontact opzetten voor én met mantelzorgers met een migratieachtergrond: [AMWAHT-methode](#)
- Online lotgenotencontact voor mantelzorgers: [www.deeljezorg.nl](http://www.deeljezorg.nl)
- Verwijs mantelzorgers door naar: [deze zelfhulp cursus voor de combinatie tussen werk en mantelzorg](#).
- Informatie voor mantelzorgers om in balans te blijven: [Mantelzorg Balans](#)
- Cursussen voor mantelzorgers: [de academie informele zorg](#)
- Cursus voor mantelzorgers: [module MIJZELF](#)
- Cursus voor mantelzorgers: [De Zorg de Baas - MEE Mantelzorg](#)

# Meer weten?

- Het balansmodel: [Infographic balansmodel voor de mantelzorg | Movisie](#)
- Kennisdossier: Wat werkt bij Mantelzorgondersteuning. Ook hier wordt het balansmodel uitgebreid toegelicht: [Wat-werkt-bij-mantelzorgondersteuning \[MOV-12978659-1.1\].pdf \(movisie.nl\)](#)
- Tips van Tommie; wat kan je doen als een mantelzorg overbelast is.  
[www.invoormantelzorg.nl/nieuws/tips-van-tommie-vlog-2](http://www.invoormantelzorg.nl/nieuws/tips-van-tommie-vlog-2)
- Actuele cijfers over mantelzorg en vrijwilligerswerk in Nederland: [SCP rapport Voor Elkaar?](#)
- Stereotype benadering mantelzorgers met een migratieachtergrond: [stereotype benadering van migrantenouderen](#)
- Jaarlijkse week van de jonge mantelzorg: [Week van de Jonge Mantelzorg](#)
- Jaarlijkse dag van de mantelzorg: [Dag van de Mantelzorg – MantelzorgNL](#)
- Als professional je eigen batterij opladen: [roodkapjes | De roodkapjes](#)