



Mantelzorg Utrecht

Gratis mini magazine voor Utrechtse mantelzorgers

NAJAAR 2026



**Evelien zorgt voor
haar dochter:**

‘Ik wil dat mensen ons
echte verhaal kennen’

Nieuws & activiteiten
voor Utrechtse mantelzorgers



INHOUDSOPGAVE

Nieuws voor mantelzorgers	2
Interview Utrechtse mantelzorger	3
Activiteiten najaar 2026	6

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.

»» Wil je meer weten of je meteen inschrijven?

Dat kan via onze website www.mantelzorgutrecht.nl.

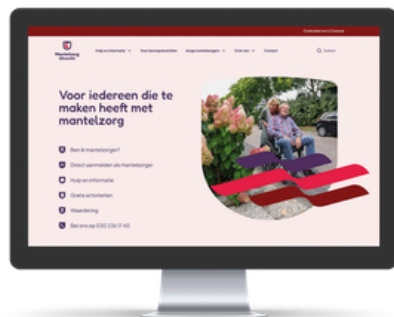
Je kunt ons ook bellen. Mantelzorg Utrecht is doordeweeks telefonisch bereikbaar van 10.00 tot 12.00 uur op nummer 030 236 1740 of dagelijks per mail via info@mantelzorgutrecht.nl.

Nieuws

Mantelzorg Utrecht heeft een nieuwe website!

Op **www.mantelzorgutrecht.nl** vind je nu nóg gemakkelijker wat wij voor jou kunnen betekenen.

Je leest er over onze gratis activiteiten en ontdekt waar je terecht kunt voor hulp en informatie. Ook vind je er verhalen van andere Utrechtse mantelzorgers.



Gratis hulp bij regelzaken

Als mantelzorger moet je vaak veel regelen. Onze mantelzorgmakelaars Nienke en Ella helpen je om overzicht te krijgen. Zij kennen de weg in zorg en welzijn, weten welke regelingen er zijn en helpen je uitzoeken waar je recht op hebt. Zo ontstaat er meer rust en ruimte.

Wil je contact opnemen?

Bel 030 236 17 40 (dagelijks van 10.00 tot 12.00 uur) of mail naar: mantelzorgmakelaar@mantelzorgutrecht.nl.

Parkeerkorting

Als mantelzorger krijg je in de gemeente Utrecht 75% korting op het normale parkeertarief. **Elk kwartaal heb je recht op 100 uur parkeerkorting.** Nieuw: mantelzorgers hebben vanaf nu geen verklaring van inschrijving van Mantelzorg Utrecht meer nodig om deze parkeerkorting aan te vragen. Wil je meer weten over de parkeerkorting? Kijk op de website van de gemeente Utrecht. Of neem contact met ons op.



Mantelzorger
Evelien Kolsteeg:

‘Suze zal altijd hulp
nodig hebben’

Evelien Kolsteeg (40) is moeder van de **vijfjarige Suze**, die het **Angelman syndroom** heeft. ‘Mensen zien een vrolijke moeder met een dochter die veel lacht. Suze is een kind om van te houden. Maar achter dat mooie plaatje zit ook een verhaal van verdriet en machteloosheid.’

Evelien: ‘Een poosje geleden werd ik gevraagd voor een campagne over mantelzorg. Samen met Suze. Ik dacht: huh, met Suze? Pas toen viel het kwartje. Ik ben niet alleen moeder van Suze, ik ben ook haar mantelzorger. Suze is ons eerste en enige kind. De zwangerschap en bevalling verliepen zonder problemen. In haar eerste jaren ontwikkelde ze zich min of meer volgens het boekje, maar ze ging niet brabbelen. Op het consultatiebureau vonden ze dat vreemd.

Zo waren er meer dingen die ze niet konden plaatsen. We besloten haar te laten onderzoeken. Suze was twee jaar toen we de diagnose kregen: het Angelman syndroom. Dat is een zeldzame aangeboren aandoening. Kinderen met dit syndroom kunnen net zo oud worden als andere mensen, maar hun ontwikkeling verloopt in allerlei opzichten anders. Suze zal nooit op zichzelf kunnen wonen en altijd zorg en hulp nodig hebben. Als je dat hoort, stort je wereld in.

Geen kinderfeestje

En dan? Dan is er verdriet. Boosheid. Waarom Suze? Waarom wij? Je moet verwerken dat je niet de toekomst krijgt die je voor ogen had. Ik was daar totaal niet op voorbereid. Had altijd gedacht: als je een kind een beperking heeft, ontdekken ze dat tijdens de zwangerschap wel of vlak na de bevalling. Dat is dus niet zo. Suze heeft een verstandelijke beperking. Ze kan goed horen, maar zal nooit gewoon kunnen praten. Ze zal nooit naar een gewone school gaan. Nooit een kinderfeestje geven, nooit zelf moeder worden.

Sterke wil

Suze is nu vijf jaar. Ze is een heel vrolijk meisje, maar ze ziet geen gevaar. Ik kan haar geen seconde uit het oog verliezen. Moet voortdurend opletten of ze niets pakt of omgooit. En ze slaapt nooit een nacht door. Bij andere kinderen is dat een fase. Bij Suze zal het waarschijnlijk altijd zo blijven. Zelfs voor een kind met Angelman is ze extreem druk en motorisch heel sterk. Daardoor is het dagelijks leven met haar ongelooflijk intensief. Als ik naar de wc ga, moet ik haar vastmaken in haar stoel of in de box zetten – wat ze dan natuurlijk niet pikt. Ze heeft een hele sterke wil. Dat vind ik ook mooi, ik ben supertrots op haar.

Strijdlustig

Mensen vragen weleens: hoe houd je dat vol? Je hebt geen keuze. Je moet door. Gelukkig leven we in een land met goede medische zorg en veel hulp en ondersteuning. Het is trouwens wel een baan op zich om die ondersteuning te regelen. Je krijgt voortdurend te maken met mensen die geen idee hebben van de situatie. Ze luisteren niet, ze kijken niet. Ze volgen alleen maar de regeltjes. Daar kan ik zo moe van worden. En het maakt me strijdlustig. Ik ga door totdat ik het voor elkaar heb, maar niet iedereen is zoals ik. Ik kan me goed voorstellen dat mensen lamgeslagen raken in hun zoektocht naar hulp. Toch is hulp dé voorwaarde om zelf overeind te blijven. En dan heb ik het niet alleen over medische zorg. Ook mensen om je heen kunnen veel betekenen. En dat is precies de reden waarom ik ons verhaal wil vertellen. >>

‘Ik kan Suze
geen seconde
uit het oog
verliezen’



Even lucht

Suze is een kind om van te houden. Als mensen ons op straat tegenkomen, zien ze een prachtig, lachend meisje in de buggy en zelf zie ik er vaak ook vrolijk uit. Maar achter dat mooie plaatje zit ook een verhaal van verdriet. Van machteloosheid en vermoeidheid. Ik wil dat de mensen dit echte verhaal kennen. Dat maakt het makkelijker om hulp te vragen. In de buurtapp heb ik gevraagd: wil iemand een keer voor ons koken? Daar is heel goed op gereageerd. Mensen willen graag iets doen. Omdat ze ons verhaal kennen, begrijpen ze ook hoe fijn het voor mij is als ze Suze even meenemen als ze boodschappen gaan doen. Dat geeft mij net een halfuurtje lucht zodat ik de was uit de droger kan halen. Of een warm kopje thee kan drinken. <<

Activiteiten najaar 2026



Vergroot je veerkracht

Een lach en een traan, waar kom je vandaan? Hoe is het met j  ? Wat lukt wel en wat niet? Pfff, heb jij dat ook? Zo fijn dat jullie me begrijpen. Oh, kan ik daar hulp bij krijgen? Dat wist ik niet.

Tijdens de training Vergroot je veerkracht krijg je praktische informatie, wissel je ervaringen uit en krijg je tips om je dagelijks leven lichter te maken. We werken met methodes waarvan bewezen is dat ze goed werken. Ook doen we ontspanningsoefeningen, lachen samen en bieden elkaar steun.

Na elke bijeenkomst ga je naar huis met een concreet plan dat past bij jouw dagelijkse situatie. Welkom!

Meer weten? Kijk op:

www.mantelzorgutrecht.nl/veerkracht



Nieuw waarderingsaanbod

Stond je begin april ingeschreven bij Mantelzorg Utrecht? En heb je toen een e-mail ontvangen met jouw klantnummer en unieke inlogcode? Dan kun je een gratis uitje of geschenk kiezen uit ons waarderingsaanbod.

Bekijk het actuele aanbod op **www.mantelzorgutrecht.nl/waardering**.
Nieuw: concerten tijdens Festival Oude Muziek (28 aug. t/m 6 sept).



Het MantelzorgHuis: een plek voor jou

Goed nieuws! Sinds juni 2026 kun je elke maandag van 14.00 tot 16.00 uur terecht bij onze nieuwe inloop in het MantelzorgHuis in Hart van Hoograven:
't Goylaan 77

Loop gerust binnen voor een praatje, een luisterend oor of een praktische vraag.

Benieuwd waar je ons nog meer kunt vinden? Kijk op:
www.mantelzorgutrecht.nl/mantelzorghuis



**Mantelzorg
Utrecht**

COLOFON

Mini magazine Mantelzorg Utrecht najaar 2026

Oplage: 4000 exemplaren

Redactie: Mantelzorg Utrecht

Eindredactie en vormgeving: Communicatie U Centraal

Interview: Annet Reusink

Foto's cover en interview: Tessy van den Boom

www.mantelzorgutrecht.nl

Mail: info@mantelzorgutrecht.nl

**Tel: 030 236 17 40 (doordeweeks
bereikbaar tussen 10.00 – 12.00 uur)**



Mantelzorg Utrecht is onderdeel van



U Centraal