

VOORJAAR 2026



# Mantelzorg Utrecht

Gratis mini magazine voor Utrechtse mantelzorgers



**Chantal zorgt op afstand  
voor haar vader:**  
'Als mijn gevoel alarm slaat,  
kan ik niet even naar hem toe'

**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, voorlichtings-bijeenkomsten 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 gratis inschrijven?  
Dat kan via onze website [www.mantelzorgutrecht.nl](http://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 17 40 of dagelijks per mail via [info@mantelzorgutrecht.nl](mailto:info@mantelzorgutrecht.nl).

## INHOUDSOPGAVE

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

# Nieuws voor mantelzorgers

## Habiba: een vrouw met een missie

Al sinds 2008 werkt Habiba Chrifi bij Mantelzorg Utrecht. Met hart en ziel zet ze zich in voor mantelzorgers met een migratieachtergrond. Dit bleef niet onopgemerkt. Habiba is genomineerd voor de Bakhuis-Woltersprijs! Onlangs werkte Habiba nog mee aan de bijzondere podcast *Ik wil niet naar een verpleeghuis*. Daarin vertelt ze waarom deze stap voor mensen uit andere culturen soms extra moeilijk is. Luister de podcast en lees meer over Habiba via [www.mantelzorgutrecht.nl/habiba](http://www.mantelzorgutrecht.nl/habiba)



## De zorg even overdragen

Nu beschikbaar: de Respijtwijzer 2026. Hierin vind je een overzicht van de mogelijkheden in Utrecht om de zorg even over te dragen. Kijk op [www.mantelzorgutrecht.nl/respijtwijzer](http://www.mantelzorgutrecht.nl/respijtwijzer) of neem contact met ons op als je de Respijtwijzer toegestuurd wilt krijgen.

## Plusgids 2026

De nieuwe Plusgids is er. In dit handige boekje vind je heel veel informatie over wonen, welzijn, (mantel)zorg en geldzaken in Utrecht. In de gids staat een hoofdstuk speciaal voor mantelzorgers. Je kunt de Plusgis gratis ophalen bij buurtteams, buurthuizen, woonzorgcentra, bibliotheken, wijkbureaus en gezondheidscentra. Lukt dat niet? Mail dan naar [wegwijzer@u-centraal.nl](mailto:wegwijzer@u-centraal.nl). Dan sturen we de Plusgids naar je toe.



Mantelzorger  
Chantal Dijkhuizen:

‘Hij is niet  
meer de  
vader die hij  
was’

Als enig kind zorgt Chantal Dijkhuizen (51) vanuit Nederland voor haar vader met dementie in Spanje. Ze regelt alles, van bankzaken tot huishoudelijke hulp. ‘Het moeilijkste vind ik dat ik er niet even naartoe kan als mijn gevoel alarm slaat.’



**Chantal:** ‘Het zat vaak in mijn hoofd: als mijn ouders straks zorg nodig hebben, hoe regel ik dat dan? Mijn ouders woonden in Spanje en ik ben enig kind. Maar als ik erover begon, zeiden ze ‘komt wel goed’ en wilden ze er niet meer over praten. Tot in maart 2024 mijn moeder plotseling overleed. Kort daarna kreeg mijn vader de diagnose dementie. Achteraf denk ik dat het er al langer was, maar mijn moeder hield hem uit de wind. Pas toen zij wegviel, bleek hoe kwetsbaar hij was.’

## Naar Spanje

‘Mijn vader wilde absoluut niet terug naar Nederland. Dat maakte me angstig. WhatsAppen, internetbankieren, de wasmachine bedienen – hij weet niet hoe dat moet. Ik ben van alles gaan regelen. Zoals de schoonmaakster, zij spreekt Nederlands en is goud waard. Daarnaast zorgde ik voor thuiszorg die langskomt voor zijn bloeddruk en medicijnen, meegaat naar het ziekenhuis en maaltijden regelt. Als zij er allemaal niet zouden zijn, zou het niet lukken. Ik bel hen vaak, zeker als ik mijn vader net sprak en iets niet helemaal vertrouw. En als ik naar Spanje ga – dat probeer ik elke twee maanden te doen – bedank ik hen uitgebreid. Maar de eindverantwoordelijkheid ligt bij mij. Al doe ik niet zijn huishouden, in mijn hoofd ben ik elke dag met mijn vader bezig. Ik regel alles: bankzaken, belastingen, telefoonnummers, afspraken. Ik beantwoord zijn mails. Regel een monteur als zijn douche stuk is. En zorg dat er iemand met hem meegaat als hij een afspraak heeft, want zelf onthoudt hij het niet meer.’

‘Ik kan dit alleen volhouden als ik goed voor mezelf zorg’

## Webcam

‘Het moeilijkste vind ik dat ik er niet even naartoe kan als hij de juiste tv-zender niet kan vinden. Of als mijn gevoel alarm slaat. Dan zegt hij aan de telefoon dat hij lekker in de tuin bezig is en zo naar bed gaat, terwijl de dag net begonnen is. Op zulke momenten voel ik me machteloos. Een casemanager dementie in Nederland die me ondersteunt, zei eens: “Het is de keuze van je vader om in Spanje te blijven, jij hebt niet overal invloed op.” Maar ik blijf het ingewikkeld vinden. Mensen vragen weleens waarom ik geen webcam plaats. Nou, als ik zou zien dat hij ’s nachts door het huis dwaalt of tv kijkt, slaap ik zelf ook niet meer. Zijn locatie kan ik wel zien. Een paar keer stond hij om zeven uur ’s ochtends al bij de kapper terwijl hij pas om tien uur een afspraak had. Dan bel ik hem en zeg ik dat hij nog even lekker thuis koffie moet gaan drinken. Zo probeer ik bij te sturen, zonder hem het gevoel te geven dat hij tekortschiet.’ >>

## Levend verlies

‘Omdat ik enig kind ben, kan ik de zorg en bijbehorende emoties met niemand delen. Juist daarom heb ik geleerd hoe belangrijk het is om mijn grenzen te bewaken. Hardlopen, afspreken met vrienden, tijd voor mezelf – het is geen luxe, het is noodzakelijk. Alleen als ik goed voor mezelf zorg, kan ik dit volhouden. De relatie met mijn vader is veranderd door zijn dementie. Hij is nog steeds een gezellige man, maar niet meer de vader die hij voor mij was.

Hij vraagt bijvoorbeeld niet meer hoe het met mij gaat. En de waardering voor wat ik doe moet ik nu uit mezelf halen, want hij kan die niet meer geven. Dat begrijp ik maar het voelt als levend verlies. Ik weet dat er een dag komt waarop hij naar Nederland moet. Dat gaat hij niet leuk vinden. Hopelijk zit hij dan al in een fase van berusting. Tot die tijd doe ik wat ik kan om hem een zo goed mogelijke tijd in zijn geliefde Spanje te geven.’ <<



# Activiteiten voorjaar 2026

## Jonge mantelzorgers

In juni zetten we jonge mantelzorgers extra in het zonnetje. Zij groeien op in een gezin waar iemand zorg nodig heeft. We willen hen laten weten: we zien hoe anders jouw leven is en we vinden het fijn wat je doet. Daarom organiseren we twee gezellige waarderingssuitjes:

- 13 juni: Klimmiddag bij Parque West (11-16 jaar)
- 19 juni: Chi Chi Golf (16-25 jaar)

Ben jij een jonge mantelzorger, of ken je er een? Je bent van harte welkom om mee te doen! Bel Vera Linssen, tel. 06 53 50 04 05 of mail [v.linssen@mantelzorgutrecht.nl](mailto:v.linssen@mantelzorgutrecht.nl).

## Het Mantelzorghuis: een plek voor jou

In het Mantelzorghuis kun je koffie drinken, een praatje maken, andere mantelzorgers ontmoeten of even rustig tijd voor jezelf nemen.

Onze locaties:

- Hoograven: Stormdijklaan 10, maandag 10.00 - 12.00 uur
- Overvecht: Schooneggendreef 27C, maandag 18.30 - 20.30 uur
- Overvecht: Ankaradreef 4, dinsdag 13.30 - 15.30 uur

Loop gerust binnen of bel Elke Reisch, tel. 06 23 08 26 12 of Elena Milletari, tel. 06 10 78 21 41.

Je kunt ons ook mailen: [mantelzorghuis@mantelzorgutrecht.nl](mailto:mantelzorghuis@mantelzorgutrecht.nl).

## 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 hiermee samen met andere mantelzorgers aan de slag. De training bestaat uit 5 bijeenkomsten. Dit voorjaar wordt de training in verschillende wijken van Utrecht gegeven. Kijk voor meer informatie op

[www.u-centraal.nl/veerkracht](http://www.u-centraal.nl/veerkracht) of neem contact op met Pia Putman, tel. 06 10 78 00 19, mail [p.putman@mantelzorgutrecht.nl](mailto:p.putman@mantelzorgutrecht.nl).

## Gratis op cursus bij U Centraal

U Centraal organiseert het hele jaar door gratis cursussen over onderwerpen waar iedereen mee te maken kan krijgen: geldzaken, zelfvertrouwen, eenzaamheid of mantelzorg. Wil je het boekje ontvangen met de cursussen die je komende tijd kunt volgen? Stuur dan een mailtje naar [communicatie@u-centraal.nl](mailto:communicatie@u-centraal.nl).



## COLOFON

Mini magazine Mantelzorg Utrecht voorjaar 2026

Oplage: 4000 exemplaren

Redactie: Mantelzorg Utrecht

Eindredactie en vormgeving: Communicatie U Centraal

Interview: Annemarie van Dijk

Foto's cover en interview: Milou Oomens - Willemsen

[www.mantelzorgutrecht.nl](http://www.mantelzorgutrecht.nl)

Mail: [info@mantelzorgutrecht.nl](mailto:info@mantelzorgutrecht.nl)

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



**Mantelzorg  
Utrecht**

Mantelzorg Utrecht is onderdeel van  **U Centraal**