

## #dahadikeffenodig-campagne: richtlijnen en inspiratieteksten

We nodigen jullie warm uit om de [#dahadikeffenodig-campagnematerialen](#) op 23 juni (Dag van de Mantelzorg) mee uit te dragen via jullie kanalen: sociale media, nieuwsbrief, website,...

Via bovenstaande link vind je verschillende formaten terug die je kan inzetten voor deze kanalen. Hieronder geven we begeleidende teksten mee die je kan gebruiken. Vergeet zeker niet de hashtag #dahadikeffenodig

Je kan via Canva je eigen logo toevoegen aan de visuals en een uitnodiging ontwerpen in de campagnestijl.

Heb je nog vragen? Stuur dan een mailtje naar [merel@vivel.be](mailto:merel@vivel.be).

### Via Canva je eigen logo toevoegen

Via deze Canva-links kan je aan de advertenties je eigen logo toevoegen:

- [Advertentie Bieke](#)
- [Advertentie Gabriel](#)
- [Advertentie Brigitte](#)
- [Advertentie Lilith](#)

Hoe?

1. Maak eerst een (gratis) Canva-account aan als je dit nog niet hebt.
2. Klik op de bovenstaande links.
3. Maak een kopie van het bestand door linksboven op 'Bestand' te klikken, en vervolgens op 'Een kopie maken'.
4. Je kan het ontwerp nu bewerken. Laad via 'uploads' in de linkse balk je eigen logo op in png-formaat, en plaats het rechtsonder op de advertentie.
5. Heb je nog vragen? Stuur dan een mailtje naar [merel@vivel.be](mailto:merel@vivel.be).

### Via Canva een uitnodiging ontwerpen

Organiseer je een activiteit voor Dag van de Mantelzorg? Via [deze Canva-link](#) kan je een uitnodiging ontwerpen in de campagnestijl.

Hoe?

1. Maak eerst een (gratis) Canva-account aan als je dit nog niet hebt.
2. Klik op de bovenstaande links.
3. Maak een kopie van het bestand door linksboven op 'Bestand' te klikken, en vervolgens op 'Een kopie maken'.
4. Je kan het ontwerp nu bewerken en de informatie over jouw evenement toevoegen. Laad via 'uploads' in de linkse balk je eigen logo op in png-formaat, en plaats het rechtsonder op de advertentie.
5. Heb je nog vragen? Stuur dan een mailtje naar [merel@vivel.be](mailto:merel@vivel.be).

## Teksten social media

Kort:

Vandaag is het de Dag van de Mantelzorg! Draag jij mee zorg voor onze mantelzorgers? Gun hen ook vandaag een #dahadikeffenodig-moment, om even stil te staan voor ze weer verdergaan. 💜

Ontdek hoe jij mantelzorgers kan ondersteunen op [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be).

#dahadikeffenodig #dagvandemantelzorg2024 #mantelzorg

Lang:

Vandaag is het de Dag van de Mantelzorg. Wist je dat één op drie Vlamingen de zorg opneemt van een familielid, vriend of een buur?

Je kan hun zware taak niet veranderen, maar je kan ze wel verlichten. Met extra flexibiliteit en begrip. Of gewoon met een goed gesprek. Draag mee zorg voor onze mantelzorgers, zodat ze even kunnen uitblazen en #dahadikeffenodig kunnen zeggen. 💜

Wil je weten hoe je mantelzorgers in je omgeving kan ondersteunen, vaak al met een klein gebaar? Lees er alles over op [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be).

#dahadikeffenodig #dagvandemantelzorg2024 #mantelzorg

**Tip:** vergeet zeker niet de **#dahadikeffenodig** hashtag toe te voegen in je sociale media post. Zo kunnen we alle initiatieven om mantelzorgers te ondersteunen bundelen onder deze waaier.

## Korte tekst voor nieuwsbrief

Dag van de Mantelzorg: gun mantelzorgers een #dahadikeffenodig-moment

Maar liefst één op drie Vlamingen is mantelzorger: iemand die de zorg op zich neemt van een familielid, vriend of gewoon een buur.

Je kan hun zware taak niet veranderen, maar je kan ze wel verlichten. Met extra flexibiliteit en begrip. Of gewoon met een goed gesprek. Draag mee zorg voor onze mantelzorgers, zodat ze #dahadikeffenodig kunnen zeggen. Ontdek hoe jij mantelzorgers kan ondersteunen op [www.mantelzorgers.be](http://www.mantelzorgers.be).

## Tekst voor website/nieuwsbericht

Dag van de Mantelzorg: gun mantelzorgers een #dahadikeffenodig-moment

<Campagnevideo of beeld>

- 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. [Ga naar de campagnepagina](#)

Mantelzorgers zijn overal. Eén op drie van de volwassen Vlamingen en één op vijf jongeren tussen 11-18 jaar is het vandaag. Quasi 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 het brede publiek, ondernemingen, scholen en zorgprofessionals. Met de steun van de Vlaamse overheid en in lijn met het Vlaams mantelzorgplan, geeft

---

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

**#dahadikeffenodig concrete voorbeelden en tips om mantelzorgers te herkennen en erkennen.**

### **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, buren 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.

### **#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 mantelzorger bent? Dit kan je nagaan op de website. Het kan het voldoening geven om (h)erkend te worden als mantelzorger. Door (zelf)herkenning vinden mantelzorgers ook sneller de weg naar gepaste informatie en ondersteuning.

Wil je weten hoe je mantelzorgers in je omgeving kan ondersteunen, vaak al met een klein gebaar? [Ontdek er alles over op de campagnepagina via mantelzorgers.be.](http://www.mantelzorgers.be)

## **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 mantelzorgers, voor mantelzorgers 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 mantelzorgers.