

Ruggensteun

Speciaal Bulletin voor mantelzorgers 10



Mantelzorg beperkt zich niet alleen tot ouderen. De coronacrisis trekt bijvoorbeeld ook een zware wissel op gezinnen met gehandicapte kinderen. Net als bij verpleeghuizen kunnen ouders hun kind in een instelling vaak niet bezoeken. En als ze thuis wonen krijgen ze minimale ondersteuning vanwege de gezondheidsrisico's. Ook mantelzorgers van mensen met een psychische stoornis of een verstandelijke beperking lopen tegen veel problemen aan. Steunpunt Mantelzorg Verlicht wil iedere mantelzorgster steunen. Neem contact op als je vragen hebt of je verhaal kwijt wilt.

Campagne tegen huiselijk geweld in coronacrisis

Vorige week is de landelijke campagne tegen huiselijk geweld gestart. Mogelijk ben je al een TV- of radiospotje tegen gekomen met het motto 'Het houdt niet op, totdat je iets doet'.

Doordat mensen meer thuis werken en leven in deze corona crisis, kan de spanning thuis oplopen. Dit kan de kans op fysiek, psychisch of seksueel geweld vergroten. Mocht je hier mee te maken krijgen zowel zelf of iemand in je omgeving dan is het belangrijk om iets te doen. Een kleine stap kan al een groot verschil maken. Praat erover of vraag advies.

Op de website Ikdoeietstegenhuiselijkgeweld.nl kun je tips en adviezen vinden over wat je kunt doen.

Je kunt altijd 24/7 (anoniem) bellen met Veilig Thuis via 0800-2000.

Kijk ook eens naar de poster '[Wat als spanning thuis oplopen](#)' met tips om hier mee om te gaan.

Stress en angst

De periode waar we nu in zitten is voor veel mensen stressvol. Meer mensen hebben last van [angst](#) en [somberheid](#) of andere klachten. Als je te maken hebt met psychische klachten kan dit nog eens extra geliden. Zoek je een antwoord op je vragen, contact, hulp, advies of misschien alleen wat afleiding? Kijk eens op de website van wijzijnmind.nl.

Ook voor mensen met een (licht) verstandelijke beperking is er veel veranderd sinds het coronavirus. Veel structuur valt weg doordat school, werk en hobby's vaak even niet door gaan. Zorgorganisatie Trajectum heeft hulpkaarten ontwikkeld om met mensen in gesprek te gaan over corona. De hulpkaarten helpen om over je angst te praten (en dat is al een eerste stap).

De kaarten zijn geschikt voor mensen met een (licht) verstandelijk beperking, maar ook voor kinderen en eigenlijk iedereen die bang is. De 'Angst voor corona'-kaarten zijn [hier te downloaden](#)

Mindfulness

Mindfulness is een aandachtstraining die stress en depressieve gevoelens kan verminderen. Mantelzorgers kunnen daar baat bij hebben. Je leert te leven met aandacht en bewust met handelingen en gedachten om te gaan. Het klinkt misschien wat zweverig maar er is steeds meer wetenschappelijk bewijs dat mindfulness echt werkt.

Wil je kijken of mindfulness iets voor jou is? [In deze flyer vindt je tips en oefeningen](#) om zelf thuis aan de slag te gaan.

Je kunt ook gebruik maken van de gratis VGZ Mindfulness coach. Deze kun je downloaden via Google Play of de App Store. De [Mindfulness coach app](#) bevat oefeningen die je helpen om meer mindful te zijn. Maak gratis gebruik van de app. Ook als je niet bij VGZ verzekerd bent.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht info@mantelzorgverlicht.nl

Eindhoven tel: 0880031288

Valkenswaard tel: 0880031168