

# mnieuws

Nieuwsbrief voor mantelzorgers. Verschijnt drie keer per jaar.

## In dit nummer

Zorgen en Geldzorgen

Opgroeien met ouders met psychische kwetsbaarheid

Informele ondersteuning bij psychische problemen van je naaste



## ‘Naast de familie staan’ bij psychische stoornis

vijftiende jaargang | februari 2023

**“Als iemand geestelijke gezondheidszorg krijgt, komt er veel op die persoon én zijn mantelzorgers af. Als onafhankelijk familievertrouwenspersoon gaan wij naast de familie staan. We luisteren, wijzen de weg, zoeken naar antwoorden, geven informatie of advies en ondersteunen eventueel in het contact met zorgverleners.”**

Het mag duidelijk zijn: Judith van Nimwegen staat als familievertrouwenspersoon - samen met haar collega Chris de Haas - klaar voor mantelzorgers van mensen die ambulante zorg (verplicht of vrijwillig) of klinische zorg krijgen bij GGzE (Geestelijke Gezondheidszorg Eindhoven).

Mantelzorgers van personen met psychiatrische klachten hebben het vaak zwaar. Dat komt onder meer doordat de aandoening vaak ongrijpbaar en relatief onzichtbaar is.

Mantelzorgers maken zich soms grote zorgen als een naaste met psychische problemen niet (genoeg) openstaat voor professionele hulp of begeleiding. De vraag is of verplichte zorg dan nodig is. Als je jezelf die vraag stelt, is het goed om deze zorgen te delen met professionals. Dit kan via een speciaal meldpunt namelijk “Meldpunt Bijzonder Zorg” via [www.melduwzorgen.nl](http://www.melduwzorgen.nl) of bel naar 088 -031 101.

Vaak verandert je relatie met diegene of het karakter van een persoon door zijn ziekte. Dat is ingrijpend voor de patiënt én voor zijn mantelzorger. De behandeling is bijna altijd een samenspel tussen cliënt, mantelzorgers en behandelaars. Maar zie als mantelzorger je weg maar eens te vinden in de soms complexe wereld van de geestelijke gezondheidszorg. Daar komt bij dat het ziekteverloop vaak wisselvallig is. De ene keer gaat het beter, de andere keer slechter. Die onzekerheid geeft mantelzorgers vaak extra zorgen en stress.

### Klankbord en wegwijzer

“Als familievertrouwenspersoon ben ik vaak klankbord en wegwijzer voor familieleden,” vat Judith haar rol samen. “Zeker bij verplichte zorg komen deze mantelzorgers in een achtbaan van emoties én acties terecht. Maar ook mantelzorgers van ambulante vrijwillige zorg krijgen te maken met veel gevoelens en adviezen. We proberen bij te dragen aan overzicht en inzicht. Dat begint met een luisterend oor dat we bieden vanuit onze kennis en ervaring. Praten lucht op! Daarna ga ik kijken wat ik voor iemand kan betekenen. Vaak heeft de mantelzorger behoefte aan meer informatie over de zorg. Ik kan uitleggen wat de zorg inhoudt en welke rol je als familie hebt. Maar ik geef ook praktische ondersteuning, zoals informatie over de ziekte en ondersteuning bij het voorbereiden van gesprekken met zorgverleners. Desgewenst kan ik doorverwijzen naar

bijvoorbeeld lotgenotencontact. In Eindhoven en omgeving kunnen mantelzorgers onder meer terecht bij de zelfhulpnetwerken van Ypsilon en Labyrint in Perspectief Eindhoven en omstreken. Veel mantelzorgers voelen zich eenzaam en onbegrepen. Praten met lotgenoten kan dan heel prettig zijn. Allereerst omdat je ervaringen kunt delen met mensen die begrijpen wat je meemaakt. Maar ook omdat er praktische tips en handvaten gedeeld worden om als mantelzorger goed voor jezelf te zorgen.”

### Grenzen stellen

Veel familieleden van mensen met een psychiatrische aandoening vinden het moeilijk om goed voor zichzelf te zorgen. Maar het is enorm belangrijk dat ze dit wel doen. Judith: “Vaak is de mantelzorg voor je naaste heel langdurig en grillig of zelfs onvoorspelbaar. Het is belangrijk dat je je grenzen leert stellen en bewaken. Daarmee voorkom je dat je te lang over je grenzen heengaat en je geestelijk of lichamelijk overbelast raakt of zelfs uitvalt. Informatie over het ziektebeeld en hoe daarmee om te gaan, kan helpen om grenzen te stellen. Het kan ook helpen om je situatie en zorgen te delen met je huisarts of praktijkondersteuner GGZ. Bedenk voor jezelf waar je energie van krijgt. Maak daar - het liefst op dagelijkse basis - werk van. Het is belangrijk dat je je energie steeds weer op tijd aanvult. En goed voor jezelf zorgen betekent ook tijdig om hulp en ondersteuning vragen.”

Foto: Jos Lammers



# Zorgen en geldzorgen

Als mantelzorger ben je veel in de weer voor degene waarvoor je zorgt. Even boodschappen doen, een ritje naar het ziekenhuis, een telefoontje plegen of een extra was draaien en zo zijn er nog vele zorgtaken meer.

Deze activiteiten kunnen extra kosten met zich meebrengen, kosten die misschien voorheen nog prima te dragen waren. Maar in de huidige tijd komt het bovenop alle andere uitgaven die steeds hoger worden. Denk aan benzine, boodschappen en energiekosten.

Daarnaast is bekend dat 7% procent van de mantelzorgers minder gaat werken om de zorg te kunnen verlenen. En 5,6% stopt hierdoor helemaal of tijdelijk met werken.

Al deze zaken bij elkaar maakt dat je als mantelzorger financieel kwetsbaar wordt, zonder dat je er zelf invloed op hebt.

Hieronder vind je informatie over verschillende regelingen die misschien van toepassing zijn op jouw situatie.



## Dubbele kinderbijslag

Heeft je kind intensieve zorg nodig en woont het thuis? Dan kun je dubbele kinderbijslag krijgen als je kind 3 jaar of ouder is, maar nog geen 18 jaar. Dit kan je aanvragen bij de SVB.

De SVB kan niet zelf bepalen of je kind intensieve zorg nodig heeft. Daarom vraagt de SVB bij het CIZ om advies. [www.svb.nl](http://www.svb.nl)

## Tegemoetkomingen

Er bestaan allerlei tegemoetkomingen. Soms meer dan je denkt. Op de website [www.berekenuwrecht.nibud.nl](http://www.berekenuwrecht.nibud.nl) staat een overzicht van landelijke regelingen, hier kun je in een paar stappen berekenen op welke bedragen je mogelijk recht hebt. Ook kun je hier zien waar je deze kunt aanvragen.

Op [www.berekenuwrechtplus.nl](http://www.berekenuwrechtplus.nl) kun je gemeentelijke regelingen terug vinden.

## Meerkosten

Als mantelzorger kun je de extra kosten (meerkosten) die je maakt niet van de belasting aftrekken. Maar degene waar je voor zorgt, kan dat misschien wel.

Onder meerkosten vallen de extra kosten die iemand met een chronische ziekte of beperking heeft. Bijvoorbeeld eigen bijdrage voor zorg en ondersteuning, vervoer, hulpmiddelen en aanpassingen. Jouw zorgvrager kan wellicht een deel van deze meerkosten terugkrijgen van de belastingdienst. En die kan hij of zij met zijn mantelzorger delen. Wil je meer weten over meerkosten? Kijk

dan op de website [www.meerkosten.nl](http://www.meerkosten.nl) van de Belastingdienst.

## Reiskosten aftrekbaar voor partners

Zorg je voor je partner? En is deze persoon voor langere tijd opgenomen in een instelling? Dan kun je de reiskosten voor het ziekenbezoek mogelijk aftrekken als specifieke zorgkosten. Lees de voorwaarden op 'Reiskosten ziekenbezoek' op [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl)

## Mantelzorgvergoedingen door zorgverzekeraars

Als jij of degene waarvoor je zorgt een aanvullende zorgverzekering heeft kun je veelal gebruik maken van een aantal vergoedingen. Dit is afhankelijk van je zorgverzekeraar en de mate van de aanvullende verzekering.

Je kunt hierbij denken aan:

- Een mantelzorgmakelaar
- Respijtzorg (vervangende mantelzorg)
- Logeershuis, herstellingsoord of hospice
- Trainingen en cursussen, bijvoorbeeld mindfulness, slaapcursus
- Reiskosten ziekenbezoek

Neem altijd eerst telefonisch contact op met de zorgverzekeraar om te beoordelen of je recht hebt op een vergoeding. Informeer ook naar de voorwaarden en bij welke zorgverleners je terecht kunt. [Overzicht vergoedingen mantelzorgondersteuning in de aanvullende zorgverzekering 2023.](#)

## Opgroeien met ouders met psychische kwetsbaarheid

**In Nederland groeien ruim 577.000 kinderen onder de 18 jaar op als KOPP- of KOV-kind. KOPP-kinderen zijn kinderen van ouders met een psychische problematiek'. En KOV-kinderen hebben een ouder met een verslavingsproblematiek'.**

Dit betekent dat 1 op de 6 kinderen en daarnaast nog vele (jong)volwassenen een ouder hebben met psychische problemen of verslavingsproblemen. De problematiek van de ouder(s) heeft vaak gevolgen voor het hele gezin. Deze kinderen en jongeren kunnen te maken krijgen met:

- onvoorspelbaar gedrag van de ouder of soms onveilige situaties
- minder emotionele ondersteuning op leuke én moeilijke momenten
- veel taken thuis overnemen die niet passen bij hun leeftijd
- zich (overmatig) zorgen maken over hun ouder
- schuldgevoelens.

### Gevolgen voor KOPP/KOV-kinderen en jongeren

KOPP/KOV-kinderen lopen twee tot vier keer meer kans dan andere kinderen om zelf ook psychische problemen of een verslaving te ontwikkelen. Naast het risico op het ontwikkelen van psychische problemen, kunnen KOPP/KOV (op de lange termijn) ook andere problemen ervaren, zoals:

- meer moeite met het aangaan en onderhouden van relaties
- mantelzorgtaken op zich nemen tot op latere leeftijd
- minder goede schoolprestaties behalen
- moeite hebben met het aangeven van de eigen grenzen

Om deze kinderen en jongeren zoveel mogelijk op te laten groeien met zo min mogelijk gevolgen is een goede ouder-kind relatie met de zieke ouder belangrijk. En daarnaast goede ondersteuning door de gezonde ouder. Dit kan een mogelijk tekort aan steun door de zieke ouder compenseren. Sociale steun van een broer of zus of ondersteuning van buiten het gezin (bijvoorbeeld een vertrouwenspersoon) beschermt het kind. Zowel emotionele als praktische steun zijn van belang.

### Bijeenkomsten voor KOPP/KOV-kinderen

Novadic-Kentron verzorgt in samenwerking met GGZ 8 bijeenkomsten van 1,5 uur voor KOPP/KOV groepen. Zowel voor de leeftijd 8 tot en met 12 jaar (kindergroep) als voor 12 tot en met 15 jaar (jongerengroep). Het doel van bijeenkomsten is het versterken van de draagkracht en het verminderen van de

draaglast van de deelnemers door lotgenotencontact en het werken aan persoonlijke vaardigheden.

Ook voor geïnteresseerde ouders zijn er groepsbijeenkomsten met uitleg over de groep waar hun kind aan meedoet en is er aandacht voor hun ouderrol.

Ook individuele gesprekken en gezinsgesprekken zijn mogelijk als er zorgen zijn over de verslavingsproblemen van een van de ouders. Dit kan in de thuissituatie of op locatie. Er zijn geen kosten verbonden aan de groepsbijeenkomsten.

Voor informatie en/of aanmelden kun je contact opnemen met Saskia Noach via telefoon 06 447 444 17 of stuur een mailtje naar [saskia.noach@novadic-kentron.nl](mailto:saskia.noach@novadic-kentron.nl)

Meer info over KOPP/KOV-kinderen vind je op [www.trimbos.nl/kennis/kopp-kov](http://www.trimbos.nl/kennis/kopp-kov)

**KOPP = Kinderen van Ouders met Psychische Problematiek**

**KOV = Kinderen van Ouders met Verslavingsproblematiek**



**'De lach van mijn zoon is onbetaalbaar!'**

**Er zijn steeds meer mantelzorgers die zorgen voor iemand met psychische klachten. En daar weet mantelzorgster en moeder Agnes Storms alles van. Zij zorgt al jaren voor haar zoon die rond zijn zesentwintigste een psychose kreeg en gedwongen opgenomen werd in het Catharina ziekenhuis.**

"Het telefoontje van de politie vergeet ik nooit meer. De politie vertelde dat mijn zoon was opgepakt. Hij had in een verwarde toestand iemand lastiggevallen en weerstand geboden toen de politie hem mee naar het bureau wilde nemen. Dit was mijn zoon helemaal niet! Mijn zoon is een zorgzame jongen."

#### **Uitdagingen**

"Elke zorgsituatie heeft zo zijn uitdagingen, zo ook mijn zorgsituatie. Ik vind het nog steeds lastig dat mijn zoon goede en slechte dagen heeft. Hij kan mij ineens afwijzen, of zoals in het begin kort na de psychose, verhalen over mij of anderen vertellen die voor hem waarheid zijn. Maar in werkelijkheid zijn die verhalen anders of niet waar. Daarnaast is de emotionele afstand groot. Aan de buitenkant is het je zoon maar aan de binnenkant, mentaal, niet altijd herkenbaar. En ondanks dat ik weet dat mijn zoon ziek is, is dat iedere keer weer moeilijk."

#### **Zorgen voor jezelf**

"Mijn mantelzorg doe ik uit liefde, ik ben alleen maar doorgedaan en doorgedaan. Omdat ik de zorg voor mijn zoon het belangrijkste vond. Veel mensen in mijn omgeving zeiden; denk aan jezelf. Alleen de

knop omzetten van 'goed voor jezelf zorgen' is lastig."

"Ik was wel blij met de workshops van Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Zij gaven mij informatie en steun. Daarnaast heb ik een onlinecursus gedaan bij Bureau Brein-fijn. Die cursus gaf me inzicht en leerde mij omgaan met mijn gedachten en emoties. Nu de zorgsituatie van mijn zoon stabiel is, heb ik wat meer rust gekregen en kan ik van een afstand (niet meer overspoeld door emotie) terugblikken op de hele situatie. Ik kijk naar de kleine dingen die ik op dit moment terugkrijg van mijn zoon. Zoals zijn lach als ik bij hem op bezoek kom. Of als we samen een wandeling maken en hij mij uit bezorgdheid bij mijn schouder pakt omdat er een auto aankomt. Het zijn de kleine dingen die mij ontroeren en kracht geven."

**"Ik ben trots op mijn zoon die ondanks alles nog steeds rust en overwicht uitstraalt."**

#### **Het delen van je verhaal, wel of niet doen?**

"Het viel mij op dat wanneer ik vertelde over mijn mantelzorg, ik altijd veel herkenning kreeg. En dan besef je, dat je niet de enige bent met een naaste die een psychische aandoening heeft. Het is fijn om lotgenotencontact te hebben omdat je elkaar begrijpt. In het begin wanneer iemand naar de gezondheid van mijn zoon vroeg, vertelde ik steeds mijn mantelzorgverhaal. Dat gaf opluchting. Later kreeg ik juist last van negatieve gevoelens die ik ervaarde als ik het verhaal herhaalde. Als mensen nu vragen hoe het met mijn zoon gaat zeg ik; 'met kleine stapjes vooruit.' Dat geeft mij meer energie en een positiever gevoel."

#### **Tips en adviezen**

"Je hebt niet altijd invloed om de zorgsituatie te veranderen. Hierdoor zag ik dat treuren en stilstaan geen zin had. Daarom ben ik hulp gaan zoeken voor mijzelf, dat

#### **Naam**

Agnes Storms

#### **Situatie**

Moeder zorgt voor haar zoon met een psychische aandoening.

heeft mij heel veel geholpen.

Daarnaast is het fijn om steun te krijgen van je familie, vrienden en zorgmedewerkers. Zij zijn er voor een luisterend oor, voor vragen die ik over de zorg heb of om gewoon samen gezellig te ontspannen. Als ik bijvoorbeeld thuiskwam na het bezoek aan mijn zoon, dan appten mijn vriendinnen of ik langs wilde komen om samen koffie te drinken."

"Laatst heb ik een tegeltje laten maken met de spreuk, 'alles komt altijd goed'.

En zo kijk ik nu tegen de situatie aan, rechtsom of linksom, makkelijk of moeilijk, uiteindelijk komt het altijd goed".

*In verband met privacy is de naam van de geïnterviewde gefingeerd. De echte naam van Agnes is bij de redactie bekend.*



Foto: Jos Lammers

## Mantelzorgcompliment

Afgelopen jaar hebben we weer voor de gemeenten Eindhoven en Valkenswaard het mantelzorgcompliment kunnen uitvoeren. De gemeenten geven op deze manier blijk van waardering voor al de zorg die mantelzorgers op zich nemen. In Eindhoven waren dat bijna 2700 mantelzorgers en in Valkenswaard ruim 370 mantelzorgers.

Uit cijfers van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) blijkt dat zowel in Eindhoven als in Valkenswaard er nog veel meer mantelzorgers zijn die intensief en langdurig zorg geven aan een naaste. En die willen we graag het mantelzorgcompliment geven.

Vanaf juni kan iedereen weer een compliment aanvragen. Iedereen die afgelopen jaar een compliment heeft ontvangen krijgt hierover persoonlijk bericht. Mocht je nog geen compliment hebben gehad of ken je iemand die hiervoor in aanmerking komt? Neem dan vanaf juni contact met ons op. Let op; het mantelzorgcompliment wordt nooit automatisch gegeven. Je moet het ieder jaar opnieuw aanvragen.

Wil je meer weten over mantelzorgondersteuning? Neem dan contact met ons op. Mail naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of bel het steunpunt mantelzorg 088 0031 288 voor Eindhoven en 088 0031 168 voor Valkenswaard.



# Informele ondersteuning bij psychische problemen van je naaste

**Mantelzorgers die zorgen voor iemand met een psychische aandoening zoals depressie, een autistische stoornis of angststoornissen zijn relatief vaak hoog belast. De zorg voor een naaste met psychische problemen is vaak langdurig.**

Soms voelt men zich schuldig voor het ontstaan van de aandoeningen bij hun partner of kind. En vaak is het moeilijk om te gaan met persoonlijkheidsveranderingen van hun naaste. Daar komt bij dat degene met de aandoening vaak zelf een heel beperkt ziektebesef heeft. Kortom allemaal factoren die de zorg voor iemand met psychische aandoeningen zwaar en complex maken.

Specifiek voor deze mantelzorgers is er, naast hulp van professionals, ondersteuning mogelijk door familieorganisaties en zelfhulpgroepen: dit is informele zorg hiervoor heb je geen indicatie nodig.

## Ypsilon

Ondersteunt familieleden en naasten van mensen met psychosegevoeligheid door onder andere het houden van thema- en contactavonden. Denk bijvoorbeeld aan de zogenaamde Psysalons die maandelijks plaatsvinden in de gemeenten Valkenswaard en Heeze; met als doel mensen, familieleden, betrokkenen en hulpverleners te ondersteunen en te inspireren.

Kijk voor meer informatie over al hun diensten en ondersteuningsmogelijkheden op de website Home - Ypsilon afdeling Eindhoven & de Kempen ([www.ypsilonedk.nl](http://www.ypsilonedk.nl)) of bel naar 06 - 23 97 92 41.

## Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant brengt lotgenoten bij elkaar. Omdat mensen die hetzelfde hebben meegemaakt vaak beter begrijpen waar je mee worstelt dan mensen die niet dezelfde ervaring hebben. Door met elkaar te praten over je ervaringen weet je dat je niet de enige bent, maar kun je ook praten over alle mogelijkheden die er wel zijn en hoe je krachtiger in het leven kunt staan. Je kunt van elkaar leren door te luisteren naar elkaars' verhaal. Dat kan helpen in het kijken naar mogelijkheden en kansen, waardoor je wellicht herstelt of accepteert wat je hebt meegemaakt.

Deelnemen aan de groepen is anoniem en gratis. De deelnemers bepalen zelf hoe ze invulling geven aan de bijeenkomsten.

Naast groepen gericht op de lichamelijke gezondheid zijn er ook veel groepen die zich richten op de geestelijke gezondheid en op herstel bij verslaving. Veel groepen zijn bedoeld voor degene met de aandoening maar er zijn ook groepen voor bijvoorbeeld partners of ouders van.

Kijk voor meer informatie op: [www.zelfhulpnetwerk.nl](http://www.zelfhulpnetwerk.nl) - Brengt lotgenoten bij elkaar. Of bel naar 040 - 211 83 28.

Je kunt ook een mailtje sturen naar [eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl](mailto:eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl)

## Labyrint-In Perspectief

Er zijn diverse contactgroepen actief in Eindhoven en omgeving. Evenals verschillende Facebookgroepen voor lotgenoten. Het doel van deze groepen is het uitwisselen van ervaringen met gelijkgestemden. Het geeft steun om een plek te hebben waar je je zorgen kunt delen en herkenning kunt vinden in de verhalen van anderen.

**Kijk voor meer informatie over al deze groepen op:**

- Stichting Labyrint Home ([www.labyrint-ip-ehv.nl](http://www.labyrint-ip-ehv.nl))
- [www.naastencentraal.nl](http://www.naastencentraal.nl) - Je staat er niet alleen voor!
- Bel om je verhaal te doen of voor advies naar 0900 25 46 674

Heb je persoonlijke vragen of zorgen en wil je het liefst per mail van gedachten wisselen? Dan is de e-service van Mind misschien iets voor jou. In maximaal vijf contacten kun je steun en tips krijgen van een vrijwillige ervaringsdeskundige. Hij/zij weet wat je kunt tegenkomen als je kind, je partner of een andere naaste kampt met psychische problemen. Stuur een mail naar [e-service@naastencentraal.nl](mailto:e-service@naastencentraal.nl)

## De kwestie

**Steunpunt Mantelzorg Verlicht krijgt regelmatig interessante vragen en opmerkingen van mantelzorgers. Daarom behandelen we in elke M-nieuws een 'opvallende kwestie'. Deze keer is de kwestie: 'Word je ook FAN van het steunpunt?'**

Dit jaar bestaat het Steunpunt Mantelzorg Verlicht 25 jaar. In 1998 zijn we in Eindhoven begonnen met het ondersteunen van mantelzorgers en een aantal jaar geleden is daar Valkenswaard bijgekomen. Een



steunpunt speciaal voor mantelzorgers was iets nieuws. Immers de hulpverlening richtte zich voornamelijk op de zorgvrager. Maar om de zorg draaiende te houden zijn mantelzorgers van groot belang. Dus is het belangrijk dat mantelzorgers overeind blijven. En daar proberen wij als steunpunt op allerlei manieren een bijdrage aan te leveren. We hopen iedereen die het nodig heeft te kunnen helpen zodat ze de mantelzorg zo lang en zo goed mogelijk kunnen volhouden.

We bestaan dus al jaren maar nog steeds horen we regelmatig 'Ik wist niet dat jullie er waren'. Ook al maken we nog zulke mooie flyers of zetten we steeds weer stukjes in de krant, lang niet iedereen weet ons te vinden. En hier willen we graag jullie hulp vragen. We zijn op zoek naar FANS.

Mensen die het Steunpunt Mantelzorg Verlicht kennen en weten wat we doen. Dat je bij ons terecht kunt met alle vragen op het gebied van mantelzorgondersteuning, dat we geen wachtlijsten hebben, dat je geen indicatie nodig hebt en dat de ondersteuning gratis is.

### FAN worden? Gratis tas halen!

Wil je meehelpen om het steunpunt meer bekend te maken en ben je enthousiast over ons werk? Dan hebben wij een mooie tas voor je. Gemaakt van stevig materiaal en met een rits. Geschikt voor al je boodschappen. Je maakt op deze manier reclame voor het steunpunt en als mensen vragen wat er op je tas staat kun je naar ons doorverwijzen.

De tassen zijn gratis op te halen. Maximaal 1 per persoon zolang de voorraad strekt. In Valkenswaard kun je een tas ophalen bij de gemeentebalie in het stadhuis; de Hofnar 15, 5554 DA in Valkenswaard. In Eindhoven kun je een tas ophalen bij de receptie van de GGD; Clausplein 10, 5611 XP in Eindhoven.

**Wil je meer informatie of wil je reageren op deze kwestie?**

Mail naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl) of bel het steunpunt mantelzorg 088 0031 288 voor Eindhoven en 088 0031 168 voor Valkenswaard.

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven  
[www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)  
[info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)  
088 0031 288

Steunpunt Mantelzorg Verlicht Valkenswaard  
[www.mantelzorg-valkenswaard.nl](http://www.mantelzorg-valkenswaard.nl)  
[info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)  
088 0031 168

