



**Sen bir başkasına mı bakıyorsun?**

**Destek merkezi de senin için!**

## Mantelzorger'musunuz?

**Bu mümkün. Nedeni ise ortalama her on Hollandalıdan biri mantelzorg ile meşguldür. Hasta veya özürlü bir aile ferdine veya bir tanıdığına bakımla meşgul olan herkese mantelzorger adı verilir.**

Yine de önemli olan bu tanım değildir. Daha da önemli olan mantelzorger işinin içeriği, hangi sorunları yaşandığı ve hangi tür destek verilebileceğidir.

### Kendiliğinden başladığınız bir iş

'Mantelzorg' iş başvurusu yapabileceğiniz herhangi bir iş değildir. Kendiliğinden başladığınız bir iştir. Çocuğunuz özürlüyse, eşinizin kronik bir hastalığı varsa veya komşunuz zor yürümekteyse. Bakım bazen haftada birkaç saatle sınırlı kalırken bazen de dolu bir gün şeklinde olmaktadır. Ancak mantelzorg görevindeki unutulmaması gereken en önemli şey bakıma muhtaç birinin size güvenmesidir.

### Mantelzorg çok içeriklidir

- beyin kanaması geçirmiş annenizin ev işlerini yapmak
- her Çarşamba öğlen kardeşinizin özürlü çocuğuna bakmak
- bunamakta olan eşinize gece gündüz bakım yapmak
- depresyonda olan babanızı yalnız bırakmadığınız için arkadaşlarınızla randevulaşamamak
- Çocuğunda borderline (kişilik bozukluğu) olan bir anneye yardım

### Kendinize de bakın

Başka birisine bakmak çok tatmin edicidir. Ancak bu bakım ağır da olabilir. Başta hallederim dediğiniz bakım, beklenenden zor ve uzun olabilir. Bunları kendi ev işleriniz, hobileriniz ve çocuklarınızın eğitimi ile birlikte götüremeyebilirsiniz. Sonuç olarak aşırı yorgunluk, gerilimler veya sosyal temasların kaybı ortaya çıkabilir. Dünyanız küçüldür. Bu nedenle bir başkasına olduğu kadar kendinize de bakmanız gerekmektedir. Yaşadıklarınızı başkalarıyla paylaşabilmeniz önemlidir. Bu sizinle aynı durumda olanlarla ya da bir uzmanla olabilir. Bazen bakım işini bir başkasına devretmek de yardımcı olabilir. Bu şekilde işinizi daha iyi ve daha uzun süre yapabilirsiniz.

## **Mantelzorger'a destek**

Birçok insan eşine, aile ferdine ya da bir tanışına bakmayı görev bilmektedir. Bazen bu bakım işleri ağır gelebilir. Bu durum bakım yapan kişide strese yol açtığından bakıma muhtaç kişiye iyi ve doğru bakım yapamamasına neden olabilir. Bu durum genelde bilgi ve uzmanlığın eksikliğinden kaynaklanır. Steunpunt Mantelzorg Verlicht size farklı şekillerde yardımcı olabilir.

## **Destek türleri**

Eindhoven'da 'mantelzorger' lar için birçok destek şekli mevcuttur. Örneğin;

- [internet, broşür ya da görüşmeler yolu ile bilgilendirme](#)
- [mali ve sosyal konular hakkında bilgilendirme](#)
- [bireysel ya da gruplarda duygusal destek](#)
- [kurs ve workshop şeklinde eğitim desteği](#)
- [aracılık ya da devralma pratik ve erteleme şeklinde destek](#)

Daha geniş bilgi için

'Wegwijzer voor mantelzorgers' ya da [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)

Güncel haberleri M-nieuws ve mantelzorg basın bildirilerinden alabilirsiniz.

## **Mantelzorger'lar için takdir**

Uzun yoğun yardımlarından dolayı mantelzorg sunanlar desteğin yanında taktiri de hak etmektedirler. Takdir ve değer göstermiş olduğunuz çabanın farkındalığını gösterir. Mantelzorglar, toplum için altın değerindedir!

## **Mantelzorg hediyesi**

Steunpunt Mantelzorg Verlicht'e kaydını yaptıran mantelzorger'lar mantelzorg hediyesi alacaklardır. Bu hediye birlikte çalışan kurumlar hakkında bilgi içeren bir çantadır. Özel olan alacağınız indirim kartıdır. Ayrıca;

- M-nieuws için bedava üyelik
- Kolektif sigorta için bedava üyelik
- İndirim kartı ile faydalanacağınız farklı indirimler
- Eindhoven'da ki yüzme havuzları ve kayak merkezlerinde indirim

## **Mantelzorg komplimanı**

Eindhoven'da yaşayan tüm yardım başvurusu yapanlar kompliman için başvuru yapabilirler. Bunu alabilmek için bazı kriterlere uymak gerekmektedir. Daha geniş bilgi için [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)

Mantelzorg komplimanı için her yıl 1 kasım tarihinden önce başvurabilirsiniz.



### **Steunpunt Mantelzorg Verlicht tüm mantelzorg sunanlar için**

Steunpunt Mantelzorg Verlicht 'te montelzorg olarak merkez sizsiniz. Bilgilendirme ve aracılık, duygusal ve pratik destek, planlama işlerinin devralınması, workshop veya kaderbirliği olan kişilerle buluşma gibi konularda destek merkezi size yardımcı olacaktır. Bu destek merkezi (yeri) GGD Brabant-Zuidoost sorumluluğu altında ve Eindhoven belediyesi ile işbirliği içinde çalışmaktadır. Steunpunt Mantelzorg Verlicht'e telefon ederek veya mail göndererek ulaşabilirsiniz. Konuşma saatlerinde veya danışman ile randevu yaparak görüşmeye gelebilirsiniz.

### **Konuşma saatleri**

Bayram günleri ve okul tatilleri hariç, haftada iki defa GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10 (de Witte Dame) binası içinde konuşma saati için gelebilirsiniz. Mantelzorg danışmanı Pazartesi 13.00 - 15.00 ve Cuma 10.00-12.00 saatlerinde hazır bulunmaktadır. Bu saatler dışında telefon, e-mail ve websitesi aracılığı ile ulaşabilirsiniz.



### **Steunpunt Mantelzorg Verlicht**

T 088 0031 288

I [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl)

E [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)