



**Zorg je voor een
ander?**

Het Steunpunt is er voor jou!

Ben je mantelzorger?

Dat zou best kunnen want van alle Eindhovenaren is ongeveer 15% mantelzorger. Iedereen die zorg verleent aan familieleden of bekenden met een chronische ziekte, verslaving of beperking, wordt mantelzorger genoemd.

Toch is de term niet zo van belang. Veel belangrijker is om te weten wat het betekent mantelzorger te zijn. Tegen welke problemen je aanloopt en welke ondersteuning mogelijk is.

Situatie waar je inrolt

Mantelzorg is geen baan waar je naar solliciteert. Je rolt er vanzelf in. Als blijkt dat je kind een beperking heeft, je partner chronisch ziek wordt of je buurvrouw slecht ter been is. Soms blijft de zorg beperkt tot een paar uurtjes per week en soms wordt het een dagtaak. Mantelzorg is méér dan de gebruikelijke zorg die mensen elkaar geven. Mantelzorg betekent ook dat je je van één ding voortdurend bewust bent: iemand die je nabij is rekent op je steun.

Mantelzorg is veelomvattend

- Het huishouden regelen voor je moeder die een herseninfarct heeft gehad.
- Twee middagen in de week oppassen op je nichtje met een beperking.
- Niet met je vriendje kunnen afspreken omdat je je depressieve vader niet alleen durft te laten.

- Dag en nacht zorgen voor je partner met dementie.
- Zorgen voor je kind met borderline.

Zorg goed voor jezelf

Zorgen voor een ander geeft vaak voldoening. Toch kan deze zorgtaak zwaar zijn. Eerst denk je 'dat doe ik wel even', maar dan blijkt het ingrijpender of langduriger te zijn. En moeilijker te combineren met werk, hobby's en/of de opvoeding van je kinderen. Oververmoeidheid of spanningen kunnen het gevolg zijn. Je wereldje wordt kleiner. Daarom is het belangrijk dat je niet alleen goed voor de ander zorgt, maar ook aandacht voor jezelf hebt.

Praat bijvoorbeeld met anderen over wat je meemaakt. Dit kunnen mensen zijn die dicht bij je staan maar ook lotgenoten of deskundigen. Het kan ook helpen om af en toe de zorg over te dragen aan een ander. Hierdoor houd je de zorg langer en beter vol.

Steun voor mantelzorgers

Met elke vraag over mantelzorg kun je bij het steunpunt terecht. Steunpunt Mantelzorg Verlicht kan op verschillende manieren (mee) helpen om de mantelzorg te verlichten. Hierbij kun je denken aan:

- *voorlichting en informatie in folders, op de website of in een gesprek;*
- *advies en begeleiding over sociale, financiële of materiële vragen;*
- *emotionele ondersteuning in*

gesprekken of ondersteuningsgroepen;

- *educatieve ondersteuning tijdens cursussen of workshops;*
- *respijtzorg en praktische hulp, zowel advies als bemiddeling;*
- *ontmoeten van lotgenoten;*
- *activiteiten om 'er eens even uit te zijn' en je accu op te laden.*

Alle mantelzorgers staan bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht centraal. Ieder situatie is uniek en het steunpunt ondersteunt op maat. Voor een aantal groepen worden specifieke activiteiten georganiseerd:

- Werkende mantelzorgers: door de combinatie druk van werk en mantelzorgtaken kunnen zij extra belast raken;
- Jonge mantelzorgers: kinderen en jongeren die opgroeien in een gezin waar iemand langdurige zorg nodig heeft;
- Mantelzorgers met een andere cultuur, waarbij nog meer de verplichting bestaat om mantelzorg te geven en er weinig gebruik gemaakt wordt van ondersteuningsmogelijkheden;
- Mantelzorgers van mensen met een cognitieve beperking: denk hierbij aan NAH (niet aangeboren hersenletsel) en dementie;
- Ex-mantelzorgers: mensen waarvan degene voor wie ze zorgden is overleden. Vaak valt een dagtaak weg en moet er opnieuw invulling worden gegeven aan het leven.

Inschrijven bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht

Als je je aanmeldt als mantelzorger bij Steunpunt Mantelzorg Verlicht ontvang je als bewijs van inschrijving een mantelzorgpas. Deze mantelzorgpas kan handig zijn om aan te geven dat je mantelzorger bent. Op de achterkant van de Mantelzorgpas kun je de naam en telefoonnummer van een vervangende mantelzorger noteren. Wanneer jou onverhoopt iets overkomt, kunnen hulpdiensten de vervangende mantelzorger zo eenvoudig op de hoogte brengen, zodat de zorg kan doorgaan. Om de vervangende mantelzorger goed voor te bereiden is het mantelzorgboek ontwikkeld. Hierin kun je alle informatie zetten die voor de zorg belangrijk zijn.

Het mantelzorgboek kun je gratis bij het steunpunt mantelzorg aanvragen.

Alle mantelzorgers die bij het steunpunt staan ingeschreven ontvangen 3 maal per jaar M-nieuws, de nieuwsbrief voor mantelzorgers. Hierin vind je informatie over mantelzorgondersteuning en activiteiten voor mantelzorgers. Daarnaast ben je gratis aanvullend verzekerd via de collectieve mantelzorgverzekering van de gemeente Eindhoven. Als mantelzorger kun je gratis een mantelzorgkoffertje ophalen. Hierin zit informatie over verschillende organisaties die actief zijn voor mantelzorgers. Voor jonge mantelzorgers tussen de 8 en 24 jaar is een 'jonge' versie van het mantelzorgkoffertje.



Wij helpen je graag verder!

Bereikbaarheid en locatie

Twee keer per week - behalve op feestdagen en in schoolvakanties - kun je terecht bij het inloopspreekuur van het Steunpunt Mantelzorg Verlicht. Op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur. Natuurlijk is het steunpunt ook buiten het inloopspreekuur te bereiken via de telefoon van 9.00 tot 17.00 uur, e-mail of de website.

Je vindt het steunpunt in het gebouw van de GGD Brabant-Zuidoost, Clausplein 10 (de Witte Dame, ingang Willemstraat).

Op www.mantelzorgverlicht.nl vind je bij de agenda een overzicht van alle activiteiten die binnenkort plaatsvinden. Heb je liever deze informatie op papier vraag dan de gratis flyer 'Ondersteuning en activiteiten voor mantelzorgers' aan.

Ben je op zoek ondersteuning? Ook deze vind je uitgebreid op onze website www.mantelzorgverlicht.nl. Wil je liever een overzicht van verschillende vormen van ondersteuning op papier vraag dan gratis de 'Wegwijzer voor mantelzorgers' aan.

Het steunpunt werkt onder verantwoordelijkheid van de GGD Brabant-Zuidoost en in nauwe samenwerking met de gemeente Eindhoven.



Steunpunt Mantelzorg Verlicht

T 088 0031 288

I www.mantelzorgverlicht.nl

E info@mantelzorgverlicht.nl

Steunpunt Mantelzorg Verlicht wil mantelzorgers van alle leeftijden bereiken op een manier die laagdrempelig is en uitnodigt tot persoonlijk contact. Het steunpunt wil bevorderen dat alle mantelzorgers zich thuis en welkom voelen en gebruikt daarom het informele 'je'.