

# MANTEL ZORG & MIND



## WAT IS MIND?

MIND is dé website van de overheid voor hulp bij psychische klachten en het verbeteren van mentaal welzijn. Je vindt deze website op: [www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl)

In deze nieuwsbrief gebruiken we MIND als verzamelnaam voor allerlei verschillende redenen waarom jij mantelzorgt. Denk aan psychische kwetsbaarheid, problemen met geestelijke gezondheid maar ook verslavingsproblematiek en mishandeling of misbruik.

Mind heeft ook info over ziektebeelden.: het ABC van Mind: [www.wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia](http://www.wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia)

## EXTRA AANDACHT VOOR JONGE MANTELZORGERS

Alle kinderen en jongeren in de leeftijd t/m 24 jaar die opgroeien met een gezinslid of naaste met een psychische kwetsbaarheid zijn jonge mantelzorger.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- Een ouder met borderline
- Een broer met autisme
- Een ouder met een verslaving
- Geweld binnen het gezin

Als je zorgt voor iemand met psychische problemen dan bestaat de mantelzorg onder andere uit regelzaken, contactpersoon zijn voor hulpverleners en ondersteunen zodat jouw naaste mee kan doen op zijn of haar manier. Door de psychische beperking van jouw naaste is er sprake van lijdenslast. Dat betekent dat iemand vast kan lopen in het normale leven en daar hulp en begeleiding bij nodig heeft. Vaak komt deze taak op de schouders van jou als mantelzorger.

Een ander onderdeel van mantelzorg is ook dat je je zorgen maakt over je naaste. Iemand met een psychische kwetsbaarheid heeft veelal geheugenproblemen, problemen in gedrag en aanpassing vanwege psychosociale ziektebeelden en/of verslavingsproblemen. Vaak is het hele gezin betrokken bij de mantelzorg voor iemand met psychische problemen.

Zorgen voor iemand met een psychische kwetsbaarheid is niet eenvoudig. Vaak is de zorg complex en zijn er rustige periodes afgewisseld met acute terugvallen waar direct actie en zorg nodig is. Dit grillige verloop zorgt ervoor dat in de ene periode jij als naaste juist nodig bent en in de andere periode jouw hulp wordt afgestoten. Beperkingen zijn vaak niet zichtbaar voor de buitenwereld en daarbij speelt ontkenning vaak een grote rol. Hierdoor is het delen van de zorg niet makkelijk.

Mantelzorgen voor jouw naaste met een psychische kwetsbaarheid is hierdoor een grote emotionele belasting. Het kan leiden tot lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, slapeloosheid, gespannenheid en zelfs tot een burn-out. Goed voor jezelf zorgen, grenzen stellen en soms ook los laten kan helpen om de zorg op een gezonde manier vol te houden. In deze editie willen we jou laten zien waar terecht kunt en jou tools geven hoe je goed voor jezelf kunt zorgen.



## WAAR VIND JE ONDERSTEUNING VOOR JOU ALS NAASTE?

### HUISARTS

Het is belangrijk om jouw situatie te bespreken met je huisarts en waar nodig begeleiding te vragen. De praktijk-ondersteuner kan ingezet worden zodat jij met iemand kunt praten. Soms verwijst een huisarts door naar een psycholoog.

### WIJKTEAM ARNHEM

Wijkcoaches geven steun en advies bij vragen over zorg, opvoeden, opgroeien en inkomen en zijn er voor iedereen, van jong tot oud. Bel 088-2260000 voor een zogenaamd keukentafelgesprek of ga naar [www.wijkteamsarnhem.nl](http://www.wijkteamsarnhem.nl)

### ADVIESPUNT ZORGBELANG

De onafhankelijk cliëntondersteuner van Adviespunt Zorgbelang (OCO) kan je kosteloos helpen bij het vinden van passende zorg en ondersteuning. Bekijk [www.adviespuntzorgbelang.nl](http://www.adviespuntzorgbelang.nl)

### MEE GELDERSE POORT

MEE ondersteunt mensen met een beperking/GGZ met een WLZ indicatie met onafhankelijke cliëntondersteuning. Heb je een vraag over hulpverlening of kom je er niet uit? Bel tussen 9 en 13 uur naar 088-6330000. Of mail naar: [clientondersteuning@meegeldersepoort.nl](mailto:clientondersteuning@meegeldersepoort.nl)

### IRISZORG

Heb je vragen over verslaving dan kun je bellen naar 088-6061600 of ga naar [www.iriszorg.nl](http://www.iriszorg.nl)

### RIBW ARNHEM EN VELUWEVALLEI

RIBW is een instelling voor begeleiding bij wonen, dagbesteding en werk voor mensen met een ernstige psychiatrische aandoening. Voor informatie bel 026- 442 42 36, mail naar [info@ribwavv.nl](mailto:info@ribwavv.nl) of ga naar [www.ribwavv.nl](http://www.ribwavv.nl)

### FAMILIEVERTROUWENSPERSOON

Speciaal voor jou als familie is er de familie vertrouwenspersoon. Deze geeft adviezen verwijzingen, informatie voor familie en naasten van mensen met psychische problemen en/of verslaving die cliënt zijn van GGZ. Bel 0900 – 333 2222 of mail naar [vraag@familievertrouwenspersonen.nl](mailto:vraag@familievertrouwenspersonen.nl)

### PROPERSONA CONNECT

Bij ProPersona Connect kun je als naaste een vrijblijvend en anoniem gesprek aanvragen. Dit is een eenmalig gesprek ter voorkoming van overbelasting. Voor meer informatie of aanmelden bel 026-312 44 83, mail naar [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl) of ga naar <https://propersona.nl>



## GOED TE WETEN

De professionele (betaalde) zorg voor iemand met psychische problemen wordt ook wel Geestelijke Gezondheids Zorg (GGZ) genoemd. Het komt ook vaak voor dat er geen professionele hulp is ingeschakeld en dat vraagt veel van jou als mantelzorger.

## CRISISKAART

Een crisis is iets naars om mee te maken. Tijdens een crisis is iemand soms flink in de war en kan iemand wensen en gevoelens niet goed onder woorden brengen en raakt de controle kwijt. Dat is een vervelende situatie voor de persoon waar het om gaat én voor de mensen eromheen. Voor jou als naaste kan het fijn zijn en geruststellen als jouw naaste een crisiskaart heeft. De Crisiskaart is een persoonlijk, opvouwbaar kaartje met daarop wat de wensen zijn tijdens een crisis. Wat moeten omstanders en hulpverleners doen of laten? Wie kunnen ze bellen? Ook staat op de kaart welke afspraken zijn gemaakt met bijvoorbeeld behandelaar(s), crisisdienst en vertrouwenspersonen. Met de Crisiskaart houdt jouw naaste de regie. Kijk voor meer informatie op [www.crisiskaart.nl](http://www.crisiskaart.nl)

## EEN PAUZE

Als de zorg zwaar is dan is het goed te weten dat er mogelijkheden zijn om een **mantelzorgpauze** in te lassen. Zo kun jij tijd voor jezelf nemen, terwijl er goed voor jouw naaste wordt gezorgd. Op onze website vind je alle informatie over een mantelzorgpauze met onder meer het aanbod in Arnhem en hoe je dit kunt regelen. Bekijk de mogelijkheden op [www.mvtarnhem.nl/mantelzorgpauze](http://www.mvtarnhem.nl/mantelzorgpauze)



## ZORG VOOR JEZELF

Zet zelfzorg op de eerste plaats

Praat erover bij bv de huisarts of andere ondersteuners

Zoek informatie op over het ziektebeeld

Zorg voor voldoende ontspanning en las een zorgpauze in voor jou en de jonge mantelzorgers in het gezin

Stel samen met jou naaste een crisiskaart op

Volg een cursus waar je bijvoorbeeld leert meer los te laten en voor jezelf te zorgen

Bezoek lotgenotengroepen



## LOTGENOTENGROEPEN EN CURSUSSEN

### MIND BIJEENKOMSTEN

Dit zijn bijeenkomsten voor het ontmoeten van andere naasten die ook zorgen voor iemand met een psychische kwetsbaarheid. Deze worden 3-4 keer per jaar georganiseerd door MVT. Bekijk de data op [www.mvtarnhem.nl/activiteitenkalender](http://www.mvtarnhem.nl/activiteitenkalender)

### CURSUS 'PSYCHISCHE PROBLEMEN IN DE FAMILIE'

MVT Arnhem organiseert deze cursus 1-2 keer per jaar samen met Propersona. Meer informatie of aanmelden: bel 026-3124483 of mail naar [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

### PARTNERGROEPEN EN BROERS EN ZUSSEN-GROEPEN (BRUSSENGROEP)

Aanmelden bij MEE Geldersepoort via 088-6330000 of [info@meegeldersepoort.nl](mailto:info@meegeldersepoort.nl). Kijk op de website [www.meegeldersepoort.nl](http://www.meegeldersepoort.nl) voor meer informatie.

### LOTGENOTEN TRAINING BIJ VERSLAVING

IRIS Zorg biedt lotgenoten trainingen voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met een verslaving. Zie [www.iriszorg.nl](http://www.iriszorg.nl) of bel 088-6061600.

### ONLINE GROEPSCURSUSSEN VOOR JONGE MANTELZORGERS

KOPP support organiseert online groepscursussen voor kinderen die opgroeien met de zorg voor iemand met een psychische kwetsbaarheid: [www.koppsupport.nl/online-groepscursus](http://www.koppsupport.nl/online-groepscursus)

### BEGELEIDING EN CURSUSSEN LEVENSVRAGEN EN SUICIDEPREVENTIE

Iedereen die op zoek is naar de zin van het bestaan kan terecht bij de D3rde Verdieping. En dit wil doen in ontmoeting met anderen. Meer info: [www.d3rdeverdieping.nl](http://www.d3rdeverdieping.nl)

### TIPS EN NETWERKEN VAN LOTGENOTEN-GROEPEN

Veel aandoeningen hebben een eigen netwerk met bijeenkomsten. Hier ontmoet je lotgenoten die vaak tegen dezelfde problematiek lopen als jij. Kijk op [www.mvtarnhem.nl/mantelzorg-en-ggz](http://www.mvtarnhem.nl/mantelzorg-en-ggz) voor handige sites en netwerkgroepen.

### WANDELINGEN MET MANTELZORGERS

MVT Arnhem organiseert iedere 3e donderdag van de maand ontspannende wandelingen voor mantelzorgers. Meer info op: [www.mvtarnhem.nl/activiteitenkalender/wandelingen](http://www.mvtarnhem.nl/activiteitenkalender/wandelingen)

# MVT

Mantelzorg  
Vrijwillige Thuishulp  
Arnhem

### COLOFON

'Mantelzorg & MIND' is een uitgave van MVT Arnhem. Heb je vragen? Neem dan contact op met MVT Arnhem via [info@mvtarnhem.nl](mailto:info@mvtarnhem.nl) bel met 026-3703540



SCAN ME

[WWW.MVTARNHEM.NL](http://WWW.MVTARNHEM.NL)