

LOTGENOTENGROEPEN EN CURSUSSEN

MIND CAFE

Dit zijn bijeenkomsten waar je lotgenoten ontmoet voor alle mensen die zorgen voor iemand met een psychische kwetsbaarheid. Deze worden 4x per jaar georganiseerd door MVT. Op onze site kun je in de activiteitenkalender zien wanneer deze gehouden wordt.

PROPERSONA CONNECT

Biedt voorlichting en cursussen aan voor volwassenen en onge mantelzorgers ggz. Cursussen waar je grenzen leert stellen en los leert laten. Voor meer informatie of aanmelden kun je bellen met 026-312 44 83 of mailen naar preventie@propersona.nl.

MEE GELDERSE POORT

Organiseert partnergroepen en broers en zussengroepen (brussengroep). Aanmelden via 088-6330000 / info@meegeldersepoort.nl. Kijk op de website www.meegeldersepoort.nl voor meer informatie.

IRISZORG

Biedt lotgenoten trainingen voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met

een verslaving. Je kunt hen bellen op 088-6061600.

ONLINE GROEPCURSUSSEN VOOR JONGE MANTELZORGERS

Op de website van KOPP support vind je online groepscursussen voor kinderen die opgroeien met de zorg voor iemand met een psychische kwetsbaarheid: <https://www.koppsupport.nl/> online-groepscursus.

D3RDE VERDIEPING

D3rde Verdieping is voor iedereen die zich wil bezinnen op de vragen waar het leven ons voor stelt, een 'centrum voor levensvragen en suïcidepreventie' (i.o.) voor mensen uit de regio Arnhem. Voor iedereen die op zoek is naar de zin van het bestaan. En dit wil doen in ontmoeting met een ander of met anderen. Kijk op www.d3rdeverdieping.nl voor meer info.

LOTGENOTENGROEPEN

Veel ziektebeelden hebben een eigen netwerk met bijeenkomsten. Hier ontmoet je lotgenoten die vaak tegen dezelfde problematiek lopen als jij. Kijk op onze site bij het tabblad handig voor adressen.

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@mvтарhem.nl of bel met 026-3703540.



SCAN ME

MVT ARNHEM

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

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: 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 dat 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 indien nodig zelf ook psychische hulp en begeleiding te vragen. Hierdoor hou je het zorgen beter vol. Ook de praktijkondersteuner 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. Wil je een afspraak? Bel dan met 088-2260000 voor een keukentafelgesprek.

IRISZORG

Heb je vragen over verslaving of wil je informatie dan kun je bellen via telefoonnummer: 088-6061600.

RIBW ARNHEM EN VELUWEVALLEI

RIBW is een instelling voor begeleiding bij wonen, dagbesteding en werk voor mensen met een ernstige psychiatrische aandoening. Voor informatie kun je bellen naar: 026- 442 42 36 of mailen naar info@ribwavv.nl

FAMILIEVERTROUWENSPERSOON

Speciaal voor jou als familie is er de familie vertrouwenspersoon. Deze geeft adviezen verwijzingen, informatie voor familie en naastbetrokkenen van mensen met psychische problemen en/of verslaving die cliënt zijn van GGZ. Bellen kan op werkdagen met 0900 – 333 2222 of mail naar vraag@familievertrouwenspersonen.nl

PROPERSONA CONNECT

Bij ProPersona Connect kun je als naaste een vrijblijvend en anoniem gesprek aanvragen. Dit is een eenmalig gesprek voor mantelzorgers ter voorkoming van overbelasting. Voor meer informatie of aanmelden kun je bellen met 026-312 44 83 of mailen naar preventie@propersona.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 dan met naar 088-6330000. Dat kan elke werkdag telefonisch van 9 tot 13 uur. Of mail naar: clientondersteuning@meegeldersepoort.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

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.

ZORG VOOR JEZELF

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

