

### Meer informatie?

Iedereen die voor een naaste zorgt, is welkom bij de afdeling mantelzorg van Stichting Welzijn Bommelerwaard. Onze inzet is gratis. Wilt u meer weten, of op de hoogte gehouden worden van wat er voor mantelzorgers aangeboden wordt?

Neem dan contact op met mantelzorgconsulent Barbara van der Meer of Mariëlla van Heck-van Steenis. Het makkelijkst te bereiken op nummer (0418) 63 42 31 in de ochtenduren.



Mariëlla van Heck-van Steenis



Barbara van der Meer

U kunt ook mailen naar [mantelzorg@welzijnbommelerwaard.nl](mailto:mantelzorg@welzijnbommelerwaard.nl)  
of een kijkje nemen op de website: [www.welzijnbommelerwaard.nl](http://www.welzijnbommelerwaard.nl)



## Mantelzorg

U staat er niet alleen voor



### **Zwaarder dan u denkt**

Nooit hebt u gedacht: ik word mantelzorger. Het is u overkomen. Net als veel Nederlanders die zorgen voor een zieke partner, vader of moeder, voor hun gehandicapte zoon of dochter of een buurman of buurvrouw. Net als zij bent u geen professionele hulpverlener. U geeft zorg, omdat u een persoonlijke band hebt met de zorgvrager.

Mooi dat u dat doet. Maar laat het niet ten koste gaan van uzelf. De druk van het zorgen kan gemakkelijk tot lichamelijke of psychische klachten leiden. Uw sociale omgeving zal niet altijd begrijpen wat uw zorgtaak betekent. Misschien gaat u daarom sociale contacten mijden. Of misschien hebt u er geen tijd of energie voor. Want mantelzorg neemt vaak alleen maar toe.

### **U staat er niet alleen voor**

Veel mantelzorgers onderschatten de zwaarte van hun taak. Daarom is het goed om te weten dat u er niet alleen voor staat. Bij de afdeling mantelzorg van Stichting Welzijn Bommelerwaard kunt u terecht voor emotionele en praktische ondersteuning.

Veel mensen hebben het ervaren: het lukt om met iemand te praten die begrijpt wat mantelzorg inhoudt. Vaak kunnen we nog meer doen. Een praktische oplossing bedenken, een goed advies geven of de mantelzorger in contact te brengen met iemand die hem/haar kan ontlasten.

### **Samen zoeken naar oplossingen**

Als mantelzorger komt u allerlei vragen of problemen tegen. Komt u er niet uit? Neem dan contact met ons op. Wij denken graag met u mee, bijvoorbeeld in situaties zoals deze:

- Ik verzorg mijn moeder en wil binnenkort op vakantie. Waar kan zij logeren?
- Soms begrijp ik mijn man niet meer. Doe ik het wel goed?
- Mijn broer zit in een rolstoel. Ons huis moet aangepast worden. Wat zijn de mogelijkheden?
- De zorg is lastig met mijn werk te combineren. Kan iemand mij ondersteunen?
- Zijn er financiële vergoedingen voor mantelzorgers?
- Hoe kom ik aan meer informatie over de ziekte van mijn moeder? In m'n eentje kan ik de zorg niet meer aan. Hoe kan ik de hulp van mijn familie inroepen?

### **Dit doen we voor u**

Stichting Welzijn Bommelerwaard biedt op diverse manieren ondersteuning, bijvoorbeeld:

- Een gesprek om uw hart te luchten;
- Informatie en advies over regelingen, voorzieningen en organisaties;
- Gespreksgroepen waarin u met andere mantelzorgers ervaringen kunt uitwisselen;
- Cursussen en themabijeenkomsten over diverse onderwerpen die met mantelzorg te maken hebben;
- Samen met u een vrijwilliger zoeken die u kan ondersteunen.
- U op de hoogte houden middels een nieuwsbrief.