



Respijtwijzer

Even op adem komen.

Het belang van vervangende zorg voor mantelzorgers.

welzijn
zorg en
wonen



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....2

Voorwoord3

Actuele informatie.....3

1 Respijtzorg: even op adem komen4

Vormen van respijtzorg4

Wat is het belang van respijtzorg?4

Wie betaalt de respijtzorg?4

Checklist tijdelijk overdragen van de zorg.....5

2 Individuele ondersteuning en gezelschap thuis7

Ondersteuning thuis door sociaal netwerk en vrijwilligers7

Overige ondersteuning thuis8

3 Overdragen van de zorg buitenshuis 11

Dorpsontmoeting zonder indicatie 11

Dagbesteding: veelal met indicatie 12

Grotere zorgorganisaties 15

Aangepaste vakanties..... 16

4 Ondersteuning aan mantelzorgers..... 16

Voorwoord

Zorgen voor iemand kan voldoening geven. Langdurig voor iemand zorgen kan echter (ongemerkt) steeds zwaarder worden. Het is niet altijd gemakkelijk om balans te houden in het dagelijkse leven als je intensief voor een naaste zorgt.

Af en toe de zorg overdragen aan iemand anders geeft mantelzorgers de gelegenheid om op adem te komen en nieuwe energie op te doen. Het helpt om beter in balans te blijven. Je houdt de zorg zo langer vol.

Het inzetten van vervangende zorg is altijd maatwerk. Het dient afgestemd te zijn op de wensen van degenen die zorg nodig heeft en van degenen die zorg biedt.

In deze informatiegids staat informatie over het belang van vervangende zorg, ook wel respijtzorg genoemd. Er worden diverse organisaties en initiatieven genoemd in de gemeente Bergen die vervangende zorg kunnen bieden.

De gids is bedoeld voor mantelzorgers in Bergen maar kan ook handig zijn voor professionals en vrijwilligers in de sector zorg & welzijn.

Voor vragen en ondersteuning kun je terecht bij het Steunpunt Mantelzorg Bergen van Proteion. Zij zijn bereikbaar via de mail: mantelzorgondersteuning@bergen.nl of telefonisch via: 06 5266 9359.

Actuele informatie

Informatie kan snel verouderen. We waarderen het enorm als u aanvullingen en/of wijzigingen doorgeeft aan Steunpunt Mantelzorg Bergen.

Steunpunt Mantelzorg Bergen
Eefke Lommen
06 – 52 66 93 59
mantelzorgondersteuning@bergen.nl
www.proteion.nl

Gemeente Bergen, Limburg
Raadhuisstraat 2
5854 AX Bergen L
www.bergen.nl

Deze respijtwijzer is opgesteld door Proteion in samenwerking met Synthese.



1 Respijtzorg: even op adem komen

Wat is respijtzorg? Respijtzorg wordt ook wel vervangende zorg genoemd. Het is een tijdelijke en volledige overname van zorg met als doel de mantelzorger een adempauze te geven om nieuwe energie op te doen. Het helpt om in balans te blijven en voorkomt overbelasting. Zo houd je de zorg langer vol.

Delen van de zorg begint met het bespreekbaar maken ervan. Je kunt alleen goed voor een ander zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt. Ontspannen en tijd voor jezelf is daarbij belangrijk.

Wat is het belang van respijtzorg?

Respijtzorg is van groot belang omdat het mantelzorgers de kans geeft om even op adem te komen en hun eigen leven in balans te houden.

▪ Het voorkomt overbelasting

Mantelzorgers kunnen moe en gestrest raken door de zorg.

Respijtzorg maakt het mogelijk om op te laden.

▪ Het verbetert de zorgkwaliteit

Door regelmatig vervangende zorg in te zetten blijven mantelzorgers energiek en gemotiveerd, wat de zorg beter maakt.

▪ Onderhouden van sociale contacten

Mantelzorgers hebben vaak weinig tijd voor vrienden en familie. Respijtzorg maakt het mogelijk om meer tijd met hen door te brengen.

▪ Persoonlijke ontwikkeling

Mantelzorgers kunnen tijd vrijmaken voor hobby's, werk of studie, wat goed is voor hun persoonlijke groei en welzijn.

Vormen van respijtzorg

Er zijn verschillende manieren om de zorg met anderen te delen. Dit kan met mensen uit het sociale netwerk. Vrienden, familie en burens vinden het vaak fijn om te helpen om zo van betekenis te zijn. De zorg kan ook gegeven worden door vrijwilligers. Ook voor hen is het fijn om op deze manier iets te kunnen betekenen, waardering te krijgen en nieuwe mensen te ontmoeten. De zorg kan ook gegeven worden door beroepskrachten. Er dient altijd gekeken te worden wat past bij de situatie. Respijtzorg kan af en toe ingezet worden bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Maar het kan ook structureel, bijvoorbeeld elke week een dag naar een dagopvang. Het kan kortdurend of langdurend zijn. Welke hulp je kiest, hangt af van de wensen van degene die de zorg ontvangt en van de mantelzorger.

Wie betaalt de respijtzorg?

Respijtzorg -met inzet van het sociale netwerk, vrijwilligers en buurtgenoten- is gratis. Kosten die verbonden zijn aan de inzet van professionele respijtzorg kunnen mogelijk vergoed worden vanuit:

▪ Wet maatschappelijk ondersteuning

Per persoon wordt bepaald wat passende respijtzorg is. Aanvragen kan via de gemeente Bergen.

▪ Jeugdwet

Dagbesteding/behandeling, begeleiding en logeeropvang voor kinderen. Aanvragen kan via Gemeente Bergen, door op de website een meldingsformulier Jeugdhulp in te vullen: www.bergen.nl/sociaal-team.

▪ Zorgverzekeringswet

Sommige zorgverzekeraars vergoeden vervangende zorg vanuit de aanvullende verzekering. Kijk hier voor in de zorgpolis.

▪ Wet langdurige zorg

Logeeropvang voor thuiswonende mensen die permanent (medisch) toezicht nodig hebben en een CIZ-indicatie hebben. Aanvragen kan bij de zorginstelling. Als de zorgaanbieder een contract heeft met het zorgkantoor kan de respijtzorg 'in natura' vergoed worden of anderszins vanuit het persoonsgebonden budget.

Het aanvragen van een WLZ indicatie kan via de website van het CIZ. Een mantelzorgmakelaar, of een onafhankelijk cliëntondersteuner kan hierbij helpen. (Zie hoofdstuk 4 Ondersteuning aan mantelzorgers.)

Checklist tijdelijk overdragen van de zorg

Als de zorg door iemand anders wordt opgepakt, dan is het van belang om voor een goede overdracht te zorgen. Je kunt daarvoor de checklist van MantelzorgNL gebruiken:

www.mantelzorg.nl/onderwerpen/vervangende-zorg/tips-voor-het-overdragen-van-de-zorg/

Gaat je naaste naar een locatie buiten de deur? Ga dan van tevoren samen een kijkje nemen. Zo kun je je samen beter voorbereiden. Geef duidelijk aan wat de situatie van je naaste is en welke zorg nodig is. Zo kan er passende hulp gevonden worden.

Het kan moeilijk zijn je naaste te overtuigen dat je tijd voor jezelf nodig hebt. Jouw zorg is immers vertrouwd. Maar tijd voor jezelf is goed voor jullie beiden, omdat je nieuwe energie opdoet. Het kan helpen dat een vertrouwd persoon (familielid, vriend, huisarts) hierover in gesprek gaat met je naaste.





Eefke Lommen
Mantelzorgondersteuner

Hoe kom ik in contact met Steunpunt Mantelzorg?

Mantelzorgondersteuner is Eefke Lommen.
Je kunt haar bereiken via:

Telefoonnummer:
06 – 52 66 93 59

E-mail:
mantelzorgondersteuning @bergen.nl

Kijk voor meer informatie op:
www.bergen.nl/mantelzorg

Respijtzorg even tijd voor jezelf om op adem te komen

Je kunt pas goed voor een ander zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt. Tijd voor jezelf nemen en ontspannen is belangrijk, ook voor degene waarvoor je zorgt. Respijtzorg is een tijdelijke overname van zorg. Als mantelzorger kun je zo even op adem komen en nieuwe energie opdoen, waardoor je de zorg langer volhoudt.

Verschillende vormen respijtzorg

Er zijn verschillende vormen van respijtzorg die moeten passen bij jullie situatie. Het kan thuis of buitenshuis plaatsvinden, eenmalig (bijvoorbeeld tijdens een vakantie) of herhaaldelijk (zoals wekelijks naar dagopvang), en voor korte of langere tijd.

Mogelijkheden thuis

De zorg kan worden overgedragen aan mensen uit jouw netwerk, aan vrijwilligers of beroepskrachten. Het kan thuis worden overgenomen, waardoor jij van huis kunt en degene waar jij voor zorgt in de vertrouwde omgeving kan blijven.

Mogelijkheden buitenshuis

Er zijn verschillende mogelijkheden zoals een zorghotel, gastgezin en logeerhuis. Verder zijn er dagopvangmogelijkheden, zoals een zorgboerderij, een kinderdagcentrum of opvang in een wijkcentrum. Het is belangrijk om in gesprek te gaan met een mantelzorgondersteuner om te kijken wat past bij jouw situatie.

Vergoeding respijtzorg

De kosten van respijtzorg kunnen worden vergoed vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning, de jeugdwet, Zorgverzekeringswet of Wet langdurige zorg.

Tip

Voor meer informatie kun je kijken op de Wegwijzer Respijtzorg op www.mantelzorg.nl

2 Individuele ondersteuning en gezelschap thuis

Woon je samen met de zorgvrager? De zorg kan thuis overgenomen worden zodat je van huis kunt gaan terwijl degene die de zorg ontvangt in de vertrouwde omgeving kan blijven. Het is geschikt als de zorgvrager in de eigen vertrouwde omgeving wil blijven of als vervoer problemen oplevert. De zorg kan geboden worden door familie, vrienden, burens maar ook door vrijwilligers. Bij complexe situaties is soms inzet nodig van een beroepskracht.

Ondersteuning thuis door sociaal netwerk en vrijwilligers

Eigen omgeving

Je kunt familie, vrienden of burens vragen om tijdelijk de zorg even over te nemen. Dit voelt vaak vertrouwd en is duurzaam. Hulp vragen kan lastig zijn, maar veel mensen willen graag helpen. Als iemand zegt "Laat het me weten als ik iets kan doen" dan is het handig om een lijstje te hebben met concrete dingen waar je hulp bij nodig hebt. Je kunt ook vragen hoe vaak iemand wil helpen. Samen houdt je de zorg langer vol.

De mantelzorgondersteuner van Proteion kan altijd met je meedenken. De methode 'Bordje Vol' kan hierbij helpend zijn.

Steeds vaker kiezen mensen voor het plaatsen van een mantelzorgwoning zodat hulp van familie in de nabijheid is.

Steun door jou

Voor gezinnen met kinderen die extra zorg nodig hebben. Als je je als ouder overbelast voelt en steun nodig hebt, kan 'Steun door jou' helpen. Met de inzet van een gastgezin of oppas kunnen zij kinderen extra aandacht geven. Zij bieden hulp bij wekelijkse speelafspraken, logeerweekenden of activiteiten om zo de ouders te ontlasten. Belangstelling? Neem contact op met de gezinscoach van het sociaal team van gemeente Bergen. Samen bekijken jullie waar de behoefte ligt en melden jullie je aan. 'Steun door jou' gaat op zoek naar een geschikte oppas of gastgezin die past bij de situatie.

Vrijwilligerszorg Proteion

Zet vrijwilligers in voor een spelletje, een wandeling, een goed gesprek, samen koken of boodschappen doen bij mensen in een thuissituatie, die door hun beperkingen in een isolement dreigen te raken of om de mantelzorger te ontlasten. Zij hebben ook speciaal opgeleide dementievrijwilligers.

Humanitas Maatjes

Vrijwilligers helpen mensen met psychische of psychiatrische problemen door samen uitstapjes te maken of te praten. Zorgmaatjes bieden een luisterend oor aan mensen die zich eenzaam voelen. Zij staan open voor gesprekken over morele kwesties en levensvragen.

Vrijwilligers van de Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ)

Ondersteunen mensen in de laatste dagen of weken van hun leven en hun mantelzorger. Dit kan in de thuissituatie of daar waar iemand zich thuis voelt. De hulp kan overdag én 's nachts ingezet worden zodat iemand thuis kan sterven.

Aanbod	Contactgegevens	Indicatie	Kosten
Steun door jou	info@steundoordjou.nl www.steundoordjou.nl 0485 - 34 83 83 socialteam@bergen.n	Informeert bij jeugdconsulent van de gemeente	Geen
Vrijwilligerszorg Proteion Eefke Lommen	mantelzorgondersteuning@bergen.nl 06 - 52 66 93 59 www.proteion.nl/vrijwilligers/vrijwilliger/ in-de-thuissituatie	Geen	Geen
Humanitas Maatjes GGZ	077 - 35 181 58 noordlimburg@humanitas.nl www.humanitas.nl/noord-limburg	Geen	Geen
Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg	06 - 55 79 02 71 www.vptznoordlimburg.nl info@vptznoordlimburg.nl	Geen	Geen

Overige ondersteuning thuis

Landelijk en regionaal zijn organisaties actief die vervangende mantelzorg bieden. Dit kan dag en nacht zorg zijn maar ook 24-uurs zorg. Hieraan zijn kosten verbonden. Veel zorgverzekeraars vergoeden een aantal dagen vanuit de aanvullende zorgverzekering. Voor meer informatie kijk op www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mantelzorg.

Handen in Huis

Vrijwilligers kunnen dag en nacht (24-uurs zorg) thuis mantelzorgtaken overnemen als de hulpvrager niet alleen thuis kan blijven. Dit kan bijvoorbeeld als de mantelzorger naar het ziekenhuis moet of op vakantie wil. De hulp duurt minimaal drie aaneengesloten dagen en twee nachten. Er dient een slaapplek te zijn voor de vrijwilliger. Veel zorgverzekeraars vergoeden een aantal dagen vanuit de aanvullende zorgverzekering.

Hups

Biedt gezelschap, persoonlijke begeleiding bij bijvoorbeeld koken, vervangende mantelzorg en ook nachtzorg en 24-uurs zorg om mantelzorgers te helpen. De inzet varieert van een samen een spelletje of boodschappen doen tot vervangende zorg zoals toezicht in de nacht. Dit is handig als de mantelzorger een paar uurtjes weg wil of een heel weekend. ‘Hups’ stemt de zorg af op de wensen van de zorgvrager. De zorg kan betaald worden via de zorgverzekering of particulier. Bij een Wlz-indicatie kan de zorg ook via een PGB geregeld worden.

Saar aan Huis

Biedt ondersteuning door een Saar of Bram in te zetten. Zij kunnen gezelschap houden, samen wandelen, erop uitgaan of een spelletje doen. Maar ook helpen bij administratie, klusjes, tuin, boodschappen of licht huishoudelijke werk. Saar aan Huis helpt mensen van alle leeftijden. Het gaat om mensen met langdurige ziekte, beperking of ouderdomsklachten. Zij bieden geen medische zorg of zwaar huishoudelijke hulp. De ondersteuning wordt besproken en afgestemd op de

behoeftes. Er is geen indicatie nodig.
De zorg kan betaald worden via de zorgverzekering of particulier. Bij een Wlz-indicatie kan de zorg ook via een PGB geregeld worden.

ZorgMies

Biedt ondersteuning door een ZorgMies in te zetten. Zij kunnen gezelschap houden, samen wandelen, koken of boodschappen doen. Maar ook begeleiden bij een ziekenhuisafpraak, helpen bij dag- en nacht zorg en kleine klusjes in huis of tuin doen. Zij ondersteunen gezinnen met een zorgintensief kind maar ook mensen met een langdurige ziekte, beperking of ouderdomsklachten. De ondersteuning wordt afgestemd op de behoeftes. ZorgMies biedt geen medische zorg of zwaar huishoudelijke hulp. De zorg kan betaald worden via de zorgverzekering of particulier. Bij een Wlz-indicatie kan de zorg ook via een PGB geregeld worden.

ZorgeloosThuis

Biedt alle mogelijke thuiszorg activiteiten als verzorging, verpleging en begeleiding in de regio Nijmegen-Boxmeer. Van 1 tot 24 uur per dag. Zij ondersteunen mensen van alle leeftijden die ondanks beperkingen in hun eigen omgeving willen blijven wonen, leven, werken. De inzet van ZorgeloosThuis verloopt vooral vanuit een PGB.

Thuisbegeleiding

Wordt aangeboden door zorgorganisaties zoals onder andere Zorggroep, Proteion en Vincent van Gogh. Ze helpen mensen die door ziekte, ouderdom of beperkingen moeite hebben met structuur en overzicht. Thuisbegeleiders ondersteunen bij het creëren van rust, structuur in de dag en het ordenen van administratie. Deze hulp is beschikbaar voor jong en oud, individuen en gezinnen. Voor thuisbegeleiding is een Wlz- of Wmo-indicatie nodig.

Zorg au-pair 24-uurs zorg

Zorg je dag en nacht voor iemand die niet naar een zorginstelling kan of wil verhuizen? Dan kan een zorg au-pair een optie zijn. Een zorg au-pair woont bij je in en kan zorg en begeleiding bieden die nodig is om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen. Veel van deze zorgmedewerkers komen uit Oost- en Zuid-Europa. Er zijn diverse organisaties die op dit terrein actief zijn.

Aanbod	Contactgegevens	Indicatie	Kosten
Handen in Huis	www.handeninhuis.nl Info@handeninhuis.nl 030 - 65 909 70	Geen	Vanaf €179 per 24 uur, vaak vergoeding mogelijk via aanvullende zorgverzekering of PGB
Hups	Hups Noord-Limburg www.hups.nl info@hups.nl 040 - 21 830 21 Eva Joosten	Geen	Inschrijfkosten €24,95 Vanaf €29 per uur. Vergoeding mogelijk via aanvullende zorgverzekering of PGB. Kijk op zorgpolis.
Saar aan Huis	Saar aan Huis Iris Ziemke 0478 - 22 60 22 / 06 - 59 81 34 51 iris.ziemke@saaraanhuis.nl www.saaraanhuis.nl	Geen	Vanaf €29,60 per uur. Soms vergoeding mogelijk via aanvullende zorgverzekering of PGB. Kijk op zorgpolis. Zorgvragers met Wlz-indicatie kunnen informeren bij Zorgkantoor
ZorgMies	ZorgMies regio Maas en Peel Maaïke van Oostrum 06 - 14 90 85 49 peelenmaas@zorgmies.nl www.zorgmies.nl	Geen	Vanaf € 35,- per uur. Vergoeding is mogelijk via aanvullende zorgverzekering of PGB. Kijk op zorgpolis. Zorgvragers met Wlz-indicatie kunnen informeren bij Zorgkantoor
ZorgeloosThuis	ZorgeloosThuis 085 - 76 008 99 info@zorgeloosthuis.nl www.zorgeloosthuis.nl	Wlz-indicatie nodig	Veelal betaald vanuit PGB vanuit Wlz. Zorgvragers met Wlz-indicatie kunnen informeren bij Zorgkantoor.
Thuisbegeleiding	www.dezorggroep.nl www.proteion.nl www.vvgi.nl	Wmo- of Wlz-indicatie nodig	
Zorg au-pair thuis 24-uurs zorg	www.alleszelf.nl/thuiszorg/zorgaupair		Veelal betaald vanuit PGB vanuit Wlz. Volledige vergoeding is mogelijk vanaf zorgindicatie ZZP-5

3 Overdragen van de zorg buitenshuis

Bij het overdragen van de zorg buitenshuis gaat degene die zorg nodig heeft ergens naar toe. De mantelzorger heeft het huis even voor zich alleen. Enkele voorbeelden:

- dorpsontmoeting
- dagopvang bij een ontmoetingscentrum of zorgboerderij
- logeeropvang bij een zorghotel, gastgezin of logeerhuis Kapstok
- dag- en nachtopvang in een zorgcentrum
- een kinderdagcentrum.

Dorpsontmoeting zonder indicatie

In de dorpen van de gemeente Bergen zijn veel mogelijkheden om andere mensen te ontmoeten. Dat kan bij een van de dorps-dagvoorzieningen en dorps huiskamers. Vrijwilligers uit het dorp begeleiden deze activiteiten. Er is geen indicatie nodig. Soms geldt een kleine eigen bijdrage. Ouderenverenigingen organiseren ook veel activiteiten. Informeer bij de plaatselijke ouderenvereniging voor meer informatie.

Locatie	Telefoonnummer	Website / e-mail
Afferden Huiskamer Bèjèn Dinsdag t/m vrijdag 14.00 tot 17.00 uur	0485 - 21 25 84	huiskamerbejen@gmail.com
Nieuw-Bergen Ontmoetingscentrum Bergen (OCB) Maandag t/m vrijdag 10.00 tot 13.00 uur Eten wat de pot schaft: iedere dinsdag en 2 keer per maand op donderdag	0485 - 34 66 73	OCBergen.info@gmail.com
Siebengewald Huiskamer 'Schuuf mar an' (voor leden van KBO Siebengewald) donderdag van 9.30 tot 12.00 uur	0485 - 44 29 68	www.kbosiebengewald.nl kbosiebengewald@outlook.com
Well MFC De Buun Ontmoetings- en eetpunt in de Buun Elke dinsdag van 9.30 - 13.00 uur Chris van Soest 4e donderdag van de maand van 10.00 tot 13.00 uur Ger Koch	0478 - 50 16 25 06 - 52 73 15 91	www.kbowell.nl
Wellerlooi Keuvelkamer in 't Luukske Woensdag van 10.00 tot 12.00 uur Anja van Horen (secretaris Senioren Wellerlooi)	06 - 48 46 49 23	gavanhoren@gmail.com

Dagbesteding: veelal met indicatie

Dagbesteding is een vorm van zorg waarbij mensen die zelfstandig niet in staat zijn om activiteiten te ondernemen, een gestructureerde en zinvolle invulling van hun dag krijgen. Dit gebeurt vaak onder professionele begeleiding en in groepsverband. Het bevordert sociaal contact, stimuleert vaardigheden en ontlast mantelzorgers. Er zijn verschillende soorten dagbesteding, zoals belevingsgericht, arbeidsmatig en ontwikkelingsgericht. Er zijn diverse activiteiten op creatief, sportief en educatief gebied. Het is bedoeld voor ouderen, mensen met beperkingen, psychische problemen, en kwetsbare jongeren.

Een zorgboerderij is een (voormalig) agrarisch bedrijf waar mensen met een hulp- of zorgvraag een passende dagbesteding vinden. Dit kan door mee te helpen op het agrarisch bedrijf zoals het verzorgen van dieren en werken in de tuin. Maar het kan ook door hulp te bieden in de keuken of gewoon gezellig samen zijn. Persoonlijke aandacht en benadering staan centraal gericht op ontwikkeling, herstel of behoud van eigen redzaamheid en gezondheid. Het zorgaanbod kan bestaan uit dagbesteding, individuele begeleiding, persoonlijke verzorging, wonen, logeren en arbeidstoeleiding. Het richt zich op diverse doelgroepen zoals jongeren, mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking, ouderen, mensen met GGZ-problematiek, mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Er is een indicatie nodig van Wmo, Wlz of Jeugdwet.

Dagbesteding kan op verschillende manieren worden gefinancierd, afhankelijk van de zorgbehoefte en de wetgeving waaronder de zorg valt.

- **Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo):** Voor volwassenen die vanwege een ziekte, beperking of hoge leeftijd professionele dagbesteding nodig hebben. De gemeente vergoedt de kosten. Men betaalt een kleine maandelijkse bijdrage. Mogelijk wordt deze eigen bijdrage vanaf 2027 inkomensafhankelijk. Ook betaalt men vaak een vergoeding voor de maaltijden. Bij aangesloten zorgaanbieders wordt de respijtzorg 'in natura' vergoed. Als dit niet het geval is zijn er mogelijkheden vanuit het Persoons Gebonden Budget (PGB).
- **Wet langdurige zorg (Wlz):** Voor mensen met een indicatie voor langdurige zorg. Dagbesteding wordt vergoed vanuit de Wlz. Als de zorgaanbieder een contract heeft met het Zorgkantoor dan kan de respijtzorg 'in natura' vergoed worden. Als dit niet het geval is zijn er mogelijkheden vanuit het persoonsgebonden budget (PGB).
- **Jeugdwet:** Voor kinderen en jongeren tot 18 jaar die dagbesteding nodig hebben. Na hun 18e kan dagbesteding voor volwassenen aangevraagd worden

Dagbehandeling is een behandeling die in groepsverband wordt aangeboden. Persoonlijke verzorging, verpleging en begeleiding maken deel uit van de dagbehandeling. Ook individuele behandeling door een therapeut kan hiervan deel uitmaken. Voor deelname aan de dagbehandeling is altijd een indicatie nodig.

De mogelijkheden voor **dagbesteding en of dagbehandeling voor jeugd** kunnen besproken worden met jeugdconsulenten, zie hoofdstuk 1 Respijtzorg: even op adem komen.

Locatie	Contactgegevens	Aanbod	Doelgroep
Nieuw Bergen Dagbesteding Maasduinen Staete	0485 - 34 94 28 088 - 61 088 61 www.dezorggroep.nl	Dagbesteding	Ouderen
Nieuw Bergen De Pioenroos (momenteel geen contractpartner van Gemeente Bergen)	0485 - 34 01 95 www.depioenroosbv.com	Dagbesteding en begeleiding	Mensen met een beperking en gedrags-problematiek
Nieuw Bergen Buitengewoon goed werk	0485 - 76 00 08 www.buitengewoongoedwerk.nl info@buitengewoongoedwerk.nl	Dagbesteding	Jongeren en volwassenen met een afstand tot de arbeidsmarkt
Nieuw Bergen Zorgboerderij De Vlamert (momenteel geen contractpartner van Gemeente Bergen)	06 - 13 50 61 98 www.devlamert.nl info@devlamert.nl	Dagbesteding	Volwassenen meteen verstandelijke beperking
Well Dagbesteding Eldershof	06 - 52 66 92 42 www.proteion.nl eldershof@proteion.nl	Dagbesteding	Ouderen
Well Welljezelf	06 - 30 79 50 17 www.welljezelf.nl Wendy@welljezelf.nl	Individuele begeleiding, logeren en dagbesteding Inzet (hulp) honden	Kinderen vanaf 10 jaar met psychische stoornis
Wellerlooi Zorgboerderij In Draf	0478 - 50 26 89 www.indraf.info indraf@limburgsezorgboeren.nl	Dagbesteding en wonen met paarden	Mensen met een beperking
Wellerlooi LG Woodproducts	0478 - 70 05 22 www.ljwoodproducts.nl info@ljwoodproducts.nl	Arbeidsmatige dagbesteding, re-integratie en sociale activering	Mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt
Arcen Zorglandgoed 't Hogveld	06 - 57 83 78 95 www.zorglandgoedhogveld.nl info@hogveld.nl	Dagbesteding	Ouderen
Beugen De Haartse Hoeve	0485 - 36 23 73 www.dehaartsehoeve.nl info@dehaartsehoeve.nl	Dagbesteding	Ouderen
Geijsteren Zorgboerderij Geijsterse Hoeve	0478 - 53 13 19 www.geijstersehoeve.nl Info@geijstersehoeve.nl	Dagbesteding	Ouderen

Locatie	Contactgegevens	Aanbod	Doelgroep
Heijen Houtmaatjes	0485 - 32 47 14 06 - 19 63 96 86 (zorg) www.mwphoutmaatjes.nl info@mwphoutmaatjes.nl	Houtwerkplaats, dagbesteding	Mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt
Heijen Intos	www.intos-gennep.nl info@intos-gennep.nl	Arbeidsmatige dagbesteding	Mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt
Oirlo Zorgboerderij De Hofsteeg	06 - 83 57 46 41 www.hofsteeg.nl info@hofsteeg.nl	Dagbesteding	Ouderen
Ottersum Zorgboerderij 't Riezenbroek	0485 - 34 63 21 www.thuijsaandeniers.nl zorgboerderij@thuijsaandeniers.nl	Dagbesteding	Ouderen Mensen met sociaal isole- ment, ziekte of handicap
Overloon Zorgboerderij Samen	06 - 18 98 38 57 www.zorgboerderijnsamen.nl info@zorgboerderijnsamen.nl	Dagbesteding	Volwassenen met behoefte aan vast ritme, een rustige om- geving
Venlo Zorgboerderij Equi-menssana	06 - 29 40 36 94 www.equi-menssana.nl Info@equi-menssana.nl	Dagbesteding Inzet paarden bij begeleiding	Volwassenen en kinderen met verstandelijke of lichamelijke beperking
Venray De Kunstwerkplaats	06 - 25 36 18 03 www.kunstwerkplaatsvenray.nl info@kunstwerkplaatsvenray.nl	Dagbesteding	Kwetsbare mensen
Wanssum De Lindehof	06 - 27 11 22 77 www.delindehofdagactiviteiten.nl Info@delindehofdagactiviteiten.nl	Dagactiviteiten Logies	Mensen met verstandelijke beperking en GGZ- proble- matiek

Grotere zorgorganisaties

Locatie	Contactgegevens	Aanbod	Doelgroep
PSW activiteitencentrum Sevenum	077 - 76 304 29 www.psw.nl info@psw.nl	Activerende en belevingsgerichte dagbesteding	Mensen met een ernstig meervoudige beperking
Dichterbij	088 - 75 400 00 www.dichterbij.nl info@dichterbij.nl	Dagbesteding Wonen	Volwassenen met ver- standelijke beperking
Unik	088 - 20 523 45 www.unik.nl info@unik.nl	Dagbesteding en begeleiding thuis	Kinderen, jongeren en volwassenen met een verstandelijke beperking
Mutsaersstichting Venlo	077 - 32 176 77 info@mutsaersstichting.nl www.mutsaersstichting.nl	Dagbesteding Tijdelijk verblijf Ambulante bege- leiding Behandeling	Kinderen en jongeren met psychiatrische problema- tiek, ontwikkelingsstoor- nis en gedragsproblemen
Wauw speciaal voor jou Venray	06 - 41 77 23 81 www.wauwspeciaalvoorjou.nl Info@wauwspeciaalvoorjou.nl	Dagbesteding Kortdurend verblijf Vakantie-opvang	Kinderen en jongeren met psychische problematiek (ADHD, autisme, motori- sche en/of verstandelijke ontwikkelingsachterstand)
Vincent van Gogh Venray	0478 - 52 75 27 www.vvgi.nl	Dagbehandeling Poliklinische hulp	Mensen met GGZ problematiek
Herstelhuis	085 - 07 700 01 www.zelfregie.nl herstelhuis@zelfregie.nl	Tijdelijk wonen	Mensen met GGZ proble- matiek die even op adem moeten komen

Logeervoorziening

Wanneer een mantelzorger er even tussenuit moet of wordt opgenomen, kan de zorgvrager tijdelijk logeren bij een logeervoorziening. Logeerhuis Kapstok in Venray biedt deze mogelijkheid. De Zorggroep biedt o.a. eerstelijnsverblijf (ELV), respijtzorg en logeren vanuit de Wlz. Zorgbemiddeling helpt bij het vinden van een passende plek en geeft advies.

Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Logeerhuis Kapstok Venray	0478 - 78 25 55	www.logeerhuiskapstok.nl Info@logeerhuiskapstok.nl
Kortdurend verblijf, eerstelijnsver- blijf, Respijtzorg en Logeren vanuit Wlz Zorgbemiddeling Zorggroep	088 - 61 014 01	zorgbemiddelingintra@dezorggroep.nl www.dezorggroep.nl

Aangepaste vakanties

De gids ‘Aangepaste Vakantie’ helpt mensen met een lichamelijke beperking, verstandelijke beperking en chronisch zieken én hun partner, familie en gezin met het vinden van een onbezorgde vakantie.

Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Aangepaste vakanties voor mensen met een beperking of chronische ziekte	0475 - 46 34 65	www.aangepastevakantiegids.nl Info@aangepastevakantiegids.nl
NBAV (Nederlandse Vereniging Beheer keurmerk Aangepaste Vakanties)		www.nbav.nl Info@nbav.nl
Kidsproof vakanties en dagjes uit voor kinderen met een beperking		www.kidsproof.nl www.kidsproofvakantie.nl

4 Ondersteuning aan mantelzorgers

Je zorgt voor bijvoorbeeld je vader of moeder, je broer of zus, een vriend of buurvrouw. Dat doe je met liefde: het is mooi en dankbaar werk. Soms kan het zwaar zijn en kun je zelf ook wel hulp gebruiken.

Steunpunt Mantelzorg

Steunpunt Mantelzorg Bergen is er voor jou. Aandacht voor jou als mantelzorger is belangrijk. Het zorgt ervoor dat de kans minder groot is dat je zelf overbelast raakt. Je eigen verhaal vertellen lucht op. Of we bekijken samen hoe we overbelasting kunnen verminderen, voorkomen of zelfs stoppen. De mantelzorgondersteuner informeert en adviseert je graag over voorzieningen en regelingen waarop je een beroep kunt doen. Er zijn regelmatig themabijeenkomsten, ontmoetingsactiviteiten en trainingen voor mantelzorgers. Ook geven we (groepsgerichte) ondersteuning om jou sterker te maken of je taken te verlichten, bijvoorbeeld door de inzet van vervangende zorg (respijtzorg). Je kunt je inschrijven voor de nieuwsbrief zodat je goed op de hoogte blijft van alle activiteiten die worden georganiseerd. Neem hiervoor contact op met het steunpunt, zie onderstaande tabel.

De mantelzorgmakelaar

Mantelzorgmakelaars kennen de zorgwereld goed en helpen mantelzorgers door informatie te geven en regeltaken over te nemen. Ze helpen bij het organiseren van zorg, vragen indicaties aan en begeleiden bij persoonsgebonden budget. Vaak worden de kosten vergoed vanuit aanvullende zorgverzekeringen. Er zijn verschillen tussen zorgverzekeringen. In sommige gevallen kun je zelf voor een mantelzorgmakelaar kiezen terwijl in andere gevallen de zorgverzekering de mantelzorgmakelaar bepaalt. Informeer bij je verzekeraar of kijk op de website www.bmzm.nl.

Cliëntondersteuning

Bij een zorg- of hulpaanvraag kun je gebruik maken van een onafhankelijke cliëntondersteuner. Een onafhankelijke cliëntondersteuner van MEE bereidt samen met u gesprekken voor. Let erop dat u uw situatie goed en volledig uitlegt. Luistert mee of u antwoord krijgt op al uw vragen.

MantelzorgNL

MantelzorgNL is een landelijke vereniging voor mantelzorgers. De vereniging biedt informatie en advies, verzorgt webinars en behartigt de belangen van mantelzorgers in Nederland. Op de website www.mantelzorg.nl is veel waardevolle informatie te vinden. Voor vragen kun je terecht bij de Mantelzorglijn. Zie onderstaande tabel.

Aanbod	Contactgegevens	Indicatie	Kosten
Mantelzorgondersteuning Steunpunt Mantelzorg Bergen, Eefke Lommen	mantelzorgondersteuning@bergen.nl 06 - 52 66 93 59	Geen	Geen
Mantelzorgmakelaar Annelies Waasdorp	info@annelieszorgsamen.nl www.annelieszorgsamen.nl 06 - 16 05 15 24	Geen	Ja Vergoedingen mogelijk via aanvullende zorgverzekering
Mantelzorgmakelaar Jacqueline Alders Venray	info@jacqueline-mantelzorgmakelaar.nl www.jacqueline-mantelzorgmakelaar.nl 06 - 18 77 83 89		
Mantelzorgmakelaar Wanda Suiker	06 - 18 18 57 93 wanda@mantelzorgmakelaarwandasuiker.nl www.mantelzorgmakelaarwandasuiker.nl		
Mantelzorgmakelaar Carlien Greve	contact@metzorgontzorgd.nl 06 - 13 11 89 49		
Cliëntondersteuning van MEE	www.meedemeentgroep.nl 088 - 46 535 55	Geen	Geen
Mantelzorg NL Landelijke vereniging voor mantelzorgers	www.mantelzorg.nl mantelzorglijn 030 - 76 060 55 mantelzorglijn@mantelzorg.nl	Geen	Geen

Zorg je goed voor een ander? Zorg ook goed voor jezelf!

- Neem tijd voor jezelf en zoek ontspanning. Zo houd je de zorg langer vol.
- Praat met mensen uit je omgeving over je situatie. Probeer hen te betrekken bij de zorg. Dat zorgt voor meer begrip en voorkomt dat je vereenzaamt. Geef aan waar je behoefte aan hebt.
- Ben je werkzaam? Maak de situatie bespreekbaar. Zo krijg je meer begrip. Misschien kun je de werktijden flexibel invullen. Ook zijn er verlofregelingen.

Hoe blijf ik in balans?



Tips voor een goede balans

- Durf hulp te vragen! Van vrienden, familie, vrijwilligers of professionals. Hulp vragen is geen teken van zwakte. Vaak zijn anderen bereid een handje te helpen.
- Maak jezelf niet onmisbaar. Het is voor beide partijen beter dat de zorg af en toe door iemand anders wordt overgenomen. Zo houd je het langer vol.
- Probeer te lachen met elkaar. Lachen verlicht gevoelens van verdriet en onmacht.
- Kijk naar wat nog wél kan. Veel activiteiten uit het verleden kunnen niet meer. Het is goed je te richten op wat je naaste nog wél kan.
- Laat je informeren over het ziektebeeld van je naaste; dit kan duidelijkheid bieden en het vergroot je draagkracht.
- Ervaringen delen met andere mantelzorgers kan helpen. Je bent niet alleen.
- Neem spanningen in je lijf serieus! Zo voorkom je overbelasting.