



Zorg jij voor een naaste die langdurig ziek is?

Zorg jij al langere tijd voor iemand uit je omgeving, uit je gezin, familie of vriendenkring en heeft dat invloed op jouw leven?

Dan ben je mantelzorger! Voor jou misschien heel gewoon.

MANTELZORG

Mantelzorg kan veel voldoening geven maar kan ook pittig zijn. Vanuit Steunpunt Mantelzorg willen wij samen met jou kijken of jij iets nodig hebt om de zorg te geven en dit vol te houden.

Dat kan zijn:

- Een luisterend oor en emotionele steun bieden in een persoonlijk gesprek.
- Meekijken in de belastbaarheid: Kan jij de zorg aan en hoe hou je dit vol?
- Het geven van informatie over eventuele ondersteuningsmogelijkheden, thuis of buitenshuis.
- Het organiseren van thema avonden en lotgenotencontact.
- Het organiseren van ontspannende waarderingsmomenten.

TIPS VOOR JOU ALS JIJ JE ZORGEN MAAKT

- **Deel je zorg.** Praat er over.
- **Zoek informatie.** Wil je meer weten over de ziekte van je ouders, broer of zus? Vraag het gewoon.
- **Doe leuke dingen.** Ga het doen en voel je niet schuldig.
- **Ontmoet lotgenoten.** Anderen die hetzelfde meemaken als jij begrijpen je. Samen kun je meer dan alleen!
- **Laat weten hoe het met je gaat.** Neem iemand in vertrouwen

CONTACT

Bel Steunpunt mantelzorg op telefoonnummer **0180 310050** of stuur een e-mail naar **mantelzorg@stzo.nl**. kijk ook op **www.stzo.nl/mantelzorg** voor meer informatie.

Steunpunt Mantelzorg is er voor mantelzorgers van alle leeftijden, met een specifiek aanbod voor jonge mantelzorgers (6 tot 18 jaar).

Francis: Mantelzorgster voor haar moeder met dementie

"Omdat het mijn moeder is, is het soms confronterend. Maar ik denk altijd: Ik laat je nooit in de steek!"

Diana en Freek: Mantelzorgers voor zoon met ADD

"We maken iedere dag mee hoeveel moeite hij heeft om de wereld te begrijpen. Dat gaat ons niet in de koude kleren zitten. Ook onze andere kinderen hebben onze aandacht nodig."



@stzo_steunpuntmantelzorg



/steunpuntmantelzorgzuidplas



Ben jij mantelzorgster? Schrijf je dan in bij Steunpunt Mantelzorg.

Ga naar stzo.nl/aanmelden-mantelzorgster of scan de QR-code en regel dit gelijk online!