



Altijd in de buurt

Ook voor mantelzorgers

Eén centrale plek waar alle ondersteuning en expertise op het gebied van mantelzorg en vrijwillige inzet in het Land van Cuijk samenkomt. Wij staan voor alle inwoners, verenigingen en professionals klaar met informatie, advies, cursussen én met een luisterend oor. Zo versterken we ook de samenwerking tussen mantelzorgers, vrijwilligers en professionals. Met één doel: hulpvragers én alle betrokkenen zo goed mogelijk van dienst zijn.

Ik zorg voor een ander... Ben ik mantelzorg?

Zorg je voor je zieke partner, je hulpbehoevende moeder, je gehandicapte kind, je depressieve buurvrouw? Dit zijn allemaal vormen van mantelzorg. Mantelzorg is het langdurig intensief zorgen voor iemand met wie je je verbonden voelt. Mantelzorg overkomt je. Jij vindt dit waarschijnlijk niet meer dan normaal. En ook de buitenwereld ervaart het vaak als vanzelfsprekend.

Mantelzorg heeft een grote invloed op je leven

Je zorgt uit liefde, betrokkenheid en/of verantwoordelijkheidsgevoel voor een naaste. Deze zorgende rol kan waardevol zijn, voor jullie beiden. In het begin denk je er vaak niet over na, als iemand in je naaste omgeving hulp nodig heeft. Maar jouw taak kan uitgroeien tot een flinke extra belasting naast je huishouden, je gezin en je werk. Je bent in een situatie beland die jou voor onverwachte dilemma's kan stellen en die meer van je vraagt dan 'alleen maar een paar dingetjes extra doen voor iemand'.

Red je het allemaal nog? Of heb je een vraag?

Mantelzorgen is niet niks. Soms gaat het goed, soms loop je tegen zaken aan. In beide gevallen staan we voor je klaar! Vraag dus om hulp of advies op het moment dat jij het nodig hebt of als je wilt sparren. Ook als het wél goed gaat. Dan zorgen we er samen voor dat dat zo blijft.

Wij staan altijd voor je klaar, en zeker als je onderstaande signalen herkent:

- › Je hebt het gevoel dat je er alleen voor staat;
- › Goed voor jezelf zorgen schiet er steeds meer bij in;
- › De extra kosten en/of minder inkomsten zorgen voor financiële onrust;
- › Er blijft steeds minder tijd over voor werk, studie, hobby's en vrienden;
- › De gedragsveranderingen van degene die je verzorgt vind je best lastig;
- › Je hebt alles onder controle, maar wil bovenstaande graag voor zijn.

Jij zorgt voor een ander.... ...wie zorgt er voor jou?

De medewerkers van het Mantelzorg- en Vrijwilligersplein begrijpen wat je als mantelzorg van een naaste meemaakt en staan graag voor je klaar.



Wij staan voor je klaar

Je staat er niet alleen voor. We staan voor je klaar met handige tips, persoonlijk advies, informatie, cursussen, trainingen, themabijeenkomsten en praktische ondersteuning. Of gewoon met een kop koffie en een luisterend oor. Het Mantelzorg- & Vrijwilligersplein is er voor jou!



Informatie en advies

Je kunt bij het plein terecht voor:

- › een luisterend oor;
- › handige tips en informatie over regelingen op het gebied van zorg en welzijn;
- › advies over jouw thuissituatie;
- › verwijzing naar hulpverleners/instanties waar je terecht kunt voor steun en hulp;
- › advies en informatie over de combinatie van mantelzorg en werk;
- › ontspanningsactiviteiten, bijvoorbeeld de jaarlijkse 'Dag van de Mantelzorg';
- › cursussen, workshops en themabijeenkomsten;
- › lotgenotencontact, bijvoorbeeld mantelzorggroepen;
- › familiegesprekken.

Even de zorg uit handen geven

Wil je er soms even tussenuit? Dat is heel begrijpelijk. Het Mantelzorg- en Vrijwilligersplein verwijst je door naar de juiste plek als je regeltaken wil laten overnemen en helpt je bij het vinden van vervanging (respijtzorg). Dit kan door het inzetten van een vrijwilliger of andere hulp. Bijvoorbeeld als je:

- › op familiebezoek gaat, maar jouw partner niet alleen kunt laten;
- › een cursus wil volgen;
- › met vakantie wil;
- › gewoon op je gemak de noodzakelijke boodschappen wil doen;
- › weer eens tijd wil hebben voor jouw eigen hobby;
- › de 'Dag van de Mantelzorg' of een andere bijeenkomst wil bezoeken.

Jonge mantelzorgers

Het Mantelzorg- en Vrijwilligersplein heeft ook speciale aandacht voor jonge mantelzorgers: jongeren die thuis opgroeien met een ziek of gehandicapt familielid. Zij kunnen bij ons hun zorgen delen en samen zoeken we naar de juiste partij die hen verder helpt.



Mantelzorg- en Vrijwilligersplein

- › werkt vanuit de gemeente Land van Cuijk en biedt kosteloos steun aan mantelzorgers in deze gemeente;
- › geeft mantelzorgers steun: als vraagbaak, als luisterend oor, als raadgever, als doorverwijzer en als aanbieder van cursussen en lotgenotenbijeenkomsten;
- › werkt zoveel mogelijk samen met andere organisaties, zowel met vrijwillige als professionele organisaties;
- › is aangesloten bij Mantelzorg.nl, de landelijke vereniging voor mantelzorgers;
- › begeleidt en adviseert mantelzorgers, professionals, vrijwilligers en organisaties.



Meer weten?

- › Kijk op www.mvplein.nl

Behoeftte aan een luisterend oor of advies?

- › Bel 0485 - 700 500
- › Mail mvplein@sociom.nl