

- **Logeerhuis De Opstap**

Ook kunt u gebruik maken van logeerhuis De Opstap. Degene waar u voor zorgt kan daar (periodiek) logeren zodat u even rust en ruimte krijgt. U kunt er zo terecht (geen indicering).

De verblijfkosten zijn € 10,00 per dag. Voor meer informatie en aanmelden: deopstap050.nl

- **Adviesgroep Mantelzorg**

De gemeente Groningen krijgt gevraagd en ongevraagd advies en ideeën over de invulling van haar mantelzorgbeleid van de Adviesgroep Mantelzorg. Aan de adviesgroep nemen mantelzorgers en ex-mantelzorgers deel. Zij geven de gemeente advies over de invulling van het mantelzorgbeleid, werken mee aan het samenstellen van de Mantelzorgkaart, leveren nieuwe ideeën aan voor mantelzorgondersteuning.

Zij komen maandelijks bij elkaar. Als u zin heeft om mee te denken en/of te doen, of belangstelling heeft kunt u zich melden bij Maaïke Louwsma, van Humanitas Groningen stad:

m.louwsma@humanitas.nl of 050 312 60 00.

- **Landelijke Mantelzorglijn**

Als u vragen heeft of uw verhaal kwijt wilt, kunt u ook de Mantelzorglijn van Mezzo bellen: telefoon: 0900 20 20 496 (€ 0,10 per minuut). De Mantelzorglijn is elke werkdag bereikbaar tussen 9.00 en 16.00 uur.

U kunt uw vragen ook per e-mail stellen via: info@mezzo.nl

Kijk voor meer informatie op: mezzo.nl

Hulp voor mantelzorgers in de gemeente Groningen



Mantelzorgers: wie zijn dat?

Een mantelzorger is iemand die voor een ander zorgt die langdurig ziek is of een handicap heeft. Het kan gaan om een partner, ouder of een ander familielid, maar ook om een vriend of vriendin, buurman of buurvrouw. Een mantelzorger biedt hulp, omdat hij/zij een persoonlijke band heeft met degene voor wie hij/zij zorgt.

Het gaat dus niet om betaald werk of vrijwilligerswerk. Iemand is mantelzorger als hij/zij gedurende drie maanden meer dan acht uur per week voor een ander zorgt.

Mantelzorg kent vele vormen: het kan gaan om huishoudelijke taken, boodschappen doen, helpen met wassen en aankleden, medicijnen geven, samen wandelen, gezelschap houden, een autorit maken of andere zorgtaken.

Herkent u dit?

Zorgt u al geruime tijd voor iemand in uw naaste omgeving?
Dan bent ook u een mantelzorger.

Als zorgen voor een ander te zwaar wordt

Als iemand die ons dierbaar is ziek wordt, proberen we zo goed mogelijk voor hem of haar te zorgen. Dat vinden we vanzelfsprekend en dat doen we meestal graag. Maar als de ziekte lang duurt, kan die zorg veel tijd en energie kosten. Als het u dan soms te veel dreigt te worden, kunnen vragen opkomen als:

- Waar kan ik hulp vragen?
- Waar vind ik steun bij mij in de buurt?
- Kan iemand de zorg -zo nu en dan- van mij overnemen?
- Hoe combineer ik mantelzorg met mijn baan?
- Waar ontmoet ik lotgenoten?

Hulp vragen is prima

De meeste mantelzorgers vinden het vanzelfsprekend om voor een ander te zorgen en vaak geeft het voldoening en momenten van geluk. Maar als het lang duurt en intensief is, kan het wel eens te veel worden. Dan blijkt, ondanks alle goede bedoelingen, de druk na verloop van tijd gewoon te zwaar. Om dat te voorkomen, is het zaak om de zorg zo vroeg en zo veel mogelijk samen met anderen te delen.

Misschien is er iemand bij u in de buurt of in de vriendenkring of familie die een keer voor u wil koken? Die de tuin winterklaar wil maken, boodschappen wil doen of degene voor wie u zorgt gezelschap wil houden? Ook kunt u behoefte hebben aan een luisterend oor, aan begrip van lotgenoten of advies over financiële vragen. Of u wilt dat iemand tijdelijk een deel van de zorg overneemt, zodat u weer kunt bijtanken.

Het is van belang dat u tijdig hulp inschakelt. Zodat u ook goed voor u zelf kunt zorgen en fit en veerkrachtig genoeg blijft om de zorg vol te kunnen houden. Tijd en aandacht voor uw eigen leven zijn belangrijk. Schroom dus niet om in uw eigen omgeving

-vrienden burens kennissen familie- of bij één van de hieronder genoemde instellingen hulp en ondersteuning te vragen.

Waar kunt u hulp vinden?

Op de volgende adressen kunt u terecht voor informatie, advies, contact met andere mantelzorgers en praktische hulp:

- **Wehelpen.nl**

Dit is een digitale marktplaats voor hulpvragen en hulpaanbod. Stadjes plaatsen op deze site hun hulpaanbod en/of hun hulpvraag; via de site wordt vraag en aanbod aan elkaar gekoppeld. Van mens tot mens op vrijwillige basis. Ook heeft **Wehelpen.nl** een agendafunctie. Deze agenda kan gedeeld worden met een besloten netwerk van vrienden, burens, kennissen; met wie u zelf wilt. Zo kan een mantelzorger taken verdelen in een netwerk via een agenda: met tijdstippen en klussen/taken.

- **Steunpunt Mantelzorg**

Het Steunpunt Mantelzorg van Humanitas zit aan het A-Kerkhof zz 22. U kunt bij het steunpunt terecht voor een luisterend oor, advies, informatie, ondersteuning, lotgenotencontact, respijtmogelijkheden, hulp bij aanmelden op **Wehelpen.nl**, cursussen en trainingen voor mantelzorgers. Samen met u zoeken zij naar een oplossing die het beste bij u en uw situatie past.

Voor een afspraak kunt u bellen met: 050 312 60 00 (ma t/m vr, 9.00 - 17.00 uur). Bent u niet in staat om naar Het Steunpunt Mantelzorg te komen, dan kan een medewerker bij u thuis komen.

- **WIJ Groningen**

Ook bij WIJ Groningen zijn medewerkers met wie u in gesprek kunt gaan over mantelzorgondersteuning. De WIJ-medewerkers werken vanuit het WIJ-team bij u in de buurt. Bij hen kunt u eveneens terecht voor een luisterend oor, advies, informatie, ondersteuning, lotgenotencontact, respijtmogelijkheden, hulp bij het aanmelden op **Wehelpen.nl**, cursussen en trainingen voor mantelzorgers. Samen met u zoeken zij naar een oplossing die het beste bij u en uw situatie past. U vindt alle contactgegevens van het WIJ-team bij u in de buurt op **wij.groningen.nl/wij-in-de-wijk**. Bellen mag ook: 050 367 42 00 (ma t/m vr, 9.00 - 17.00 uur)

- **respijtzorggroningen.nl**

Soms is het nodig om als mantelzorger even respijt -een (rust) pauze- te hebben. Even de zorg te delen met anderen. Respijt is een breed begrip. Het kan variëren van 1 x per week een vrijwilliger die op bezoek komt tot dagelijkse dagbesteding of wekelijks ergens logeren. Op de site staan alle mogelijkheden in de stad op een rij.