

# Nieuwsbrief Mantelzorg

## Mantelzorg Bergen op Zoom maart 2012

### Voorwoord

De nieuwsbrief mantelzorg gemeente Bergen op Zoom waarin we u als mantelzorger willen informeren over landelijke en plaatselijke organisaties, activiteiten en regelgeving die er zijn voor u als mantelzorger. Het thema van deze nieuwsbrief is respijtzorg

### RESPIJTZORG

“ het tijdelijk overnemen van de totale zorg ter ontlasting van de mantelzorger door beroepskrachten of vrijwilligers in de vorm van thuisopvang, dagopvang, kortdurende opname enz ”.

Bron: [www.thesauruszorgenwelzijn.nl/](http://www.thesauruszorgenwelzijn.nl/)

### Wat is respijtzorg?

Respijtzorg is de tijdelijke en volledige overname van zorg met als doel de mantelzorger een adempauze te geven. Respijtzorg is als belangrijke vorm van mantelzorgondersteuning opgenomen bij de basisfuncties lokale ondersteuning mantelzorg, die gemeenten helpen om de mantelzorger op lokaal niveau ondersteuning te bieden.

### Waarom?

Wie langdurig en/of intensief mantelzorgtaken vervult, moet af en toe of regelmatig die zorg even uit handen kunnen geven, time-out mogelijkheden hebben. Om nieuwe energie op te doen, de zorg beter aan te kunnen en ook andere rollen beter te kunnen vervullen als ouder, kind, partner, werknemer, vrijwilliger. Kortom: om even respijt van de “zware” mantelzorg te ervaren.

Dat mantelzorgers ruimte krijgen voor respijt, een adempauze, is niet een luxe, maar van vitaal belang. Dit geldt niet alleen op het microniveau van het welzijn van de mantelzorger, de verzorgde en de kwaliteit van hun onderlinge relatie, maar draagt ook bij aan doelen op macroniveau, zoals deelname aan betaalde arbeid en kostenbeheersing in de zorg.

### Welke vormen van respijtzorg zijn er?

Er is een grote verscheidenheid aan vormen van vervangende zorg. Die kan thuis of buitenhuis geboden worden en er kunnen vrijwilligers en/of professionals bij ingezet worden. Die verscheidenheid is nodig om vervangende zorg op maat te kunnen afstemmen op specifieke beperkingen, leeftijd en leefstijl van de verzorgde.

### Beroepskrachten of vrijwilligers.

De zorg kan overgenomen worden door beroepskrachten of vrijwilligers. Vrijwilligers verlenen op verschillende manieren respijtzorg. Als oppas aan huis, als vakantievervanger, door 's nachts te waken bij een ernstig zieke, door te assisteren op een dagopvang in een zorginstelling, te zorgen voor passend vervoer naar een zorgboerderij, vakantieweken te begeleiden of te komen koken in een hospice of logeershuis.

### Thuis of buitenshuis.

De zorg kan thuis gegeven worden, maar ook buitenshuis. Thuis kan de zorg bijvoorbeeld bestaan uit spelen met een gehandicapt kind, toezicht houden op iemand met dementie, of waken bij iemand in de laatste levensfase. Respijtzorgvoorzieningen buitenshuis zijn bijvoorbeeld een opvang- of logeervoorziening.

### **Structureel of incidenteel.**

De overname van de zorg kan incidenteel zijn, bijvoorbeeld tijdens een vakantie, maar het kan ook gaan over bijvoorbeeld wekelijks een dagdeel of maandelijks een weekend.

### **Voor wie is het?**

De profijtgroep van respijtzorg zijn de mantelzorgers. Van de mensen die langdurig en/of intensief voor een ander zorgen heeft een op de vier behoefte aan een vorm van vervangende zorg (SCP 2009).

Mantelzorgers met respijtbehoefte zijn vooral mensen die binnen dezelfde leefeenheid voor iemand zorgen:

mensen die voor de eigen partner zorgen;

ouders die zorgen voor een inwonend kind met een chronische ziekte;

inwonende kinderen (jong of volwassen) die zorgen voor een ouder.

Als extra belastend geldt de zorg voor iemand met dementie, een verstandelijke handicap of een psychiatrische aandoening. Mantelzorgers met een sterke respijtwens (11%) zijn dan ook vaak partners van dementerenden.



Respijtzorg is voor veel mensen een onbekend begrip. Veel mensen die zorgen voor een ander kennen ook de mogelijkheden niet. Respijtwijzer.nl wil daar verandering in brengen.

### **Wat vindt u op deze site?**

- informatie over respijtzorg en de mogelijkheden
- een landelijke database met respijtzorgvoorzieningen
- arrangementen voor mantelzorgers
- nieuws en agenda
- ervaringsverhalen



## **Mantelzorg Bergen op Zoom**

Mantelzorg Bergen op Zoom is een initiatief van Stichting Welzijn Ouderen samen met de Vereniging Vraagwijzer Bergen op Zoom en Stichting tanteLouise-Vivensis. Mantelzorg Bergen op Zoom is er voor u als mantelzorger.

### **Wat doet Mantelzorg Bergen op Zoom?**

#### **Informatie en advies**

Voor individuele mantelzorgsituaties, informatie en advies kunt u bij ons terecht. Voor het laatste nieuws en ontwikkelingen op mantelzorggebied leest u onze mantelzorgnieuwsbrief.

#### **Emotionele steun**

Heeft u behoefte aan een persoonlijk gesprek of contact met lotgenoten dan kunt u bij ons terecht. Mantelzorg Bergen op Zoom beschikt over een groot sociaal netwerk op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Regelmatig organiseren wij een mantelzorgcafé waar u in contact komt met andere mantelzorgers.

#### **Educatieve ondersteuning**

Informatie geven aan mantelzorgers door middel van een lezing, een cursus of themabijeenkomst. Daarnaast het adviseren van collega-instellingen en bespreekbaar maken van problemen en knelpunten waar mantelzorgers tegenaan lopen.

#### **Respijtzorg**

Respijtzorg is bedoeld om tijdelijk de zorg van de mantelzorger over te nemen. Het gaat om vormen van zorg die zowel buitenshuis als thuis worden geboden. Het steunpunt bemiddelt en ondersteunt de beschikbare vormen van respijtzorg.

## Dag van de Mantelzorg

Jaarlijks vindt op 10 november De Dag van de Mantelzorg plaats. Op deze dag wordt extra aandacht besteed aan mantelzorgers. Mantelzorg Bergen op Zoom houdt zich in de gemeente Bergen op Zoom bezig met het organiseren van deze dag.

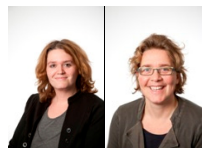
## Waar kunt u terecht?

Hoe uw situatie ook is en welke mantelzorgtaken u ook verricht, het is belangrijk om uw eigen behoeften niet uit het oog te verliezen. Het welzijn van de mantelzorger is voor het blijven uitvoeren van de mantelzorgtaken van groot belang. Hebt u behoefte aan contact of heeft u vragen over het omgaan met een bepaalde zorgsituatie? Neem dan contact op met Mantelzorg Bergen op Zoom. Ook jonge mantelzorgers die thuis opgroeien met een langdurig ziek, verslaafd of een gehandicapt familielid kunnen bij Mantelzorg Bergen op Zoom terecht! Wij zijn telefonisch bereikbaar op: 0164-299491.

## Langskomen?

Ons bezoekadres is Mantelzorg Bergen op Zoom Louis Porquinlaan 1, 4611 AM Bergen op Zoom.

## Coördinatoren Mantelzorg Bergen op Zoom



Margot Wentink en Marloes Rutten



## Lotgenotencontactgroep Mantelzorg

Steeds meer mensen zorgen voor een naaste die vanwege gezondheidsproblemen niet meer voor zichzelf kan zorgen. Zij zijn, vaak ongemerkt, *mantelzorger* geworden. Deze zorg wordt vrijwillig en niet beroepsmatig verleend en komt naast bezigheden, zoals werk of studie. Hierdoor kan het gezinsleven van de mantelzorger in het gedrang komen.

Heeft U behoefte uw ervaringen als mantelzorger te delen met andere mantelzorgers dan is deelname aan een lotgenotencontactgroep een optie. Het doel van een lotgenotencontactgroep is om contact te hebben met andere mantelzorgers, ervaringen uit te wisselen, tips te krijgen en – bij behoefte – een bepaald onderwerp te behandelen.

Op dit moment komt er al een groep van mantelzorgers om de 2 maanden bij elkaar in Steunpunt Zoomflat, Burgemeester Stulemeijerlaan 55 Bergen op Zoom.

Heeft u interesse of wilt u juist meer informatie krijgen, neem dan contact op met Mantelzorg Bergen op Zoom. Bij voldoende belangstelling zal er een nieuwe groep gaan starten.

Inlichtingen: Margot Wentink, telefoon 0164-299491 of [info@mantelzorgboz.nl](mailto:info@mantelzorgboz.nl)



Stichting  
Welzijn Ouderen



## Respijtzorg bij Stichting tanteLouise-Vivensis

Als één van de grootste aanbieders van wonen met zorg, thuiszorg en servicediensten in West-Brabant vragen wij ons voortdurend af hoe we onze zorgvragers nog beter van dienst kunnen zijn. Respijtzorg is één van de innovaties die wij recentelijk -als ondersteuning voor mantelzorgers- hebben ontwikkeld.

### Bent u een mantelzorger?

Mantelzorg gaat verder dan de gebruikelijke normale zorg voor gezinsleden. Een mantelzorger zorgt langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, ander familielid, vriend of kennis.

De dagelijkse intensieve zorg voor een naaste kan lichamelijk en geestelijk behoorlijk belastend zijn, vooral als de mantelzorg gecombineerd wordt met een werkkring buitenshuis.

### Er even tussenuit?

Herkent u zich in het beeld van de mantelzorger en vindt u het moeilijk om uw zorg uit handen te geven? Zeker als u dag in dag uit voor iemand klaar staat en deze als geen ander kent. Daardoor kan het gevoel ontstaan onvervangbaar te zijn. Misschien vraagt u zich af wie de aan u toevertrouwde zorg overneemt als u door ziekte wegvalt en bent u ongerust. Mogelijk voelt u zich overbelast en wilt u er even tussenuit. Het is dan fijn om te weten dat úw zorg met een gerust hart uit handen gegeven kan worden.

### Vervangende zorg kan een uitkomst zijn

Op woensdag 21 maart a.s. opent Stichting tanteLouise-Vivensis in de gemoedelijke ambiance van woonzorgcentrum Jacqueline in Bergen op Zoom twee gastenkamers voor het bieden van respijtzorg.

Deze éénpersoonskamers zijn stijlvol ingericht en van alle gemakken voorzien. U vindt er moderne tv- en audioapparatuur, een hooglaag bed, relaxfauteuil, koelkast en waterkoker en een praktisch ingerichte kast voor uw kleding en koffer. Iedere gastenkamer heeft een eigen badkamer met douche en een (aangepast) toilet. De gasten kunnen tijdens hun verblijf gebruik maken van alle faciliteiten van het sfeervolle

## Mantelzorgcafé

Mantelzorg bestaat in vele vormen en is bij iedereen weer anders. Bij de een is de zorg voor een ander geleidelijk aan gegroeid en een ander is na een plotselinge crisis mantelzorger geworden.

Hoe dan ook, slechts weinig mantelzorgers hebben de gelegenheid gehad hun rol bewust en weloverwogen op zich te nemen.

Als mantelzorger is het dan prettig om hierover met elkaar van gedachten te wisselen, als mantelzorgers onder elkaar. Om in deze behoefte te voorzien, is het Mantelzorg Bergen op Zoom gestart met het Mantelzorgcafé.

Het eerste mantelzorgcafé zal plaatsvinden op **maandag 2 april** aanstaande en heeft als thema: **RESPIJTZORG**. Er zal deze avond onder andere aandacht besteed worden aan de diverse vormen van respijtzorg en aan de respijtkamers die Stichting tanteLouise-Vivensis heeft gecreëerd. De locatie voor het eerste mantelzorgcafé is woonzorgcentrum Jacqueline en begint om 19.30 tot 21.30 uur in de grote zaal van woonzorgcentrum Jacqueline, Bergen op Zoom.

De inloop is vanaf 19.00 uur waarbij de toegang, evenals koffie en thee, gratis zijn. Voor de deur is ruimte om gratis te parkeren.

Inlichtingen: Margot Wentink, telefoon: 0164-265946

restaurant Rozenhof. Hier kan men het ontbijt, de lunch of souper gebruiken maar ook gewoon binnenlopen voor een kopje koffie of thee of een ander drankje. Er bestaat ook de mogelijkheid om op de kamer (tegen vergoeding) gebruik te maken van onze roomservice. Voor de dagelijkse boodschappen is er in woonzorgcentrum Jacqueline een ruim gesorteerde winkel aanwezig. Ook kan men op afspraak terecht in de kapsalon en bij de manicure.

### **Geef úw zorg tijdelijk uit handen**

Bij respijtzorg nemen onze deskundige medewerkers uw zorgtaken tijdelijk uit handen zodat u even op adem kunt komen. De zorgvrager is onze gast en komt tijdelijk bij ons wonen. De vervangende zorg kent een verblijfsduur van maximaal zes weken en wordt verleend door een zorgteam dat bestaat uit Verpleegkundigen en Verzorgenden van woonzorgcentrum Jacqueline.

Onze respijtzorg is beschikbaar voor gasten met een somatische (lichamelijke) zorgvraag

### **Financiële vergoeding voor Respijtzorg**

Respijtzorg wordt (gedeeltelijk) vergoed door de zorgverzekeraar. Hiervoor is het nodig dat de zorgvrager beschikt over een AWBZ indicatie, extramurale verblijfsindicatie of thuiszorgindicatie. Onze gast ontvangt de zorg volgens deze indicatie. De kosten hiervoor worden door ons rechtstreeks bij de ziektekostenverzekering gedeclareerd. Wanneer de zorgvrager een gedeeltelijke vergoeding ontvangt of de respijtzorg uit eigen middelen wilt betalen zullen wij de (resterende) kosten rechtstreeks aan hem of haar declareren.

### **Advies op maat**

Wij willen het de tijdelijke gasten en hun mantelzorgers zo gemakkelijk en aangenaam mogelijk maken. Dit alles in een omgeving waarin niet alleen de behoeften maar ook wensen van de zorgvrager centraal staan.

De deskundige medewerkers van het Cliëntenservicebureau van tanteLouise-Vivensis staan u graag te woord om alle vragen te beantwoorden en om u te voorzien van een advies op maat. In een persoonlijk gesprek zullen zij nagaan of er een juiste indicatie is voor onze respijtzorg of de zorgvrager helpen bij de aanvraag hiervoor. Stap voor stap zullen zij de mantelzorger en de toekomstige gast begeleiden bij alle voorbereidingen voor het tijdelijke verblijf bij ons.

**Het clientenservicebureau is te bereiken via het telefoonnummer:**

**0900-900 44 44 (lokaal tarief) Onze medewerkers zijn zeven dagen per week 24 uur per dag voor u beschikbaar.**

U kunt ons ook een e-mail sturen:

[clientenservicebureau@tanteLouise-vivensis.nl](mailto:clientenservicebureau@tanteLouise-vivensis.nl)



## **Ontspannen moeten we allemaal. Ook de mantelzorger!**

Behoeftte aan ontspanning hebben we allemaal. Dat geldt zeker ook voor mensen die de zorg voor een naaste hebben, de mantelzorger.

Deze vaak bijzonder zware taak is alleen vol te houden als de mantelzorger er af en toe tussenuit kan om de accu weer op te laden.

Handen-in-Huis is in 1962 speciaal opgericht om de mantelzorgers in staat te stellen een paar dagen weg te gaan.

De stichting komt voort uit een initiatief van Rotary Amsterdam en werkt nu zelfstandig in Nederland.

### **Handen-in-Huis biedt uitkomst**

Niet elke zieke of gehandicapte wil of kan tijdelijk elders worden verzorgd. Pas als iemand bereid is thuis de zorgtaken over te nemen, kan de mantelzorger met een gerust hart ook eens een paar dagen weg.

### **Hoe lang duurt een vervanging?**

Een vervanging duurt minimaal drie dagen, twee nachten. Het maximum aantal dagen is afhankelijk van de wens van de hulpvrager en mantelzorger.

### **Wie vervangt de mantelzorger?**

Vervangende mantelzorgers zijn vrijwilligers, die een deel van hun vrije tijd in dit werk steken. Het zijn mensen met een verschillende achtergrond qua leeftijd, opleiding en ervaring.

### **Wat doet de vervanger?**

De vervanger neemt in principe alle mantelzorgtaken over. Als er aanvullende zorg geregeld is, moet die tijdens de vervanging gewoon doorgaan. Er zijn echter handelingen die de vervanger niet mag doen. Onze medewerkers kunnen u daar meer over vertellen.

### **Hoe werkt het?**

Als hulpvrager of mantelzorger kunt u vervangende zorg aanvragen. Na aanmelding komt een van de vaste medewerkers van Handen-in-Huis bij u thuis om de zorgvraag zo duidelijk mogelijk in kaart te brengen. Of er komt een collega van een van onze samenwerkingspartners. Aan de hand hiervan gaan we een passende vrijwilliger zoeken. Ook die komt voorafgaand aan de vervanging op kennismakingsbezoek. Vervolgens worden er definitieve afspraken over de verzorging gemaakt

### **Wat kost vervangende mantelzorg?**

Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden de kosten van vervangende mantelzorg. Wilt u weten of uw zorgverzekeraar de vervangende zorg vergoedt, neem dan contact op met een van onze medewerkers.

### **Wilt u meer weten of vervangende mantelzorg aanvragen?**

Onze medewerkers helpen u graag.

Neem telefonisch of per e-mail contact met ons op

#### **Telefoon**

(030) 659 09 70

**E-mail** [info@handeninhuis.nl](mailto:info@handeninhuis.nl)

Ons kantoor is op werkdagen van 08.30 - 17.00 uur bereikbaar

## **Vergoedingen zorgverzekeraars**

Al enige jaren hebben diverse zorgverzekeraars in aanvullende verzekeringen bepalingen t.b.v. mantelzorgers. Het betrof met name vergoeding van mantelzorg vervangende zorg voor meer dan 1 dag per week (langdurige respijtzorg). In de loop van de jaren is er langzaam steeds iets bij gekomen.

Met ingang van 1 januari 2011 hebben diverse zorgverzekeraars inmiddels in aanvullende verzekeringen meerdere vergoedingen opgenomen en sommige bieden een vorm van mantelzorgondersteuning.

Het voert hier te ver om de bonte schakering van vergoedingen en bijbehorende voorwaarden allemaal uit te werken.

Als u naast de Basisverzekering ook aanvullend verzekerd bent, dan raden wij u aan de verzekeringsvoorwaarden goed na te kijken of te informeren bij uw zorgverzekeraar over de ondersteunings- en vergoedingsmogelijkheden voor mantelzorgers.

Agis, Achmea, DVZ, FBTO, DSW, IZA en DSW hebben geen mantelzorgbeleid. Toch vinden zij het ondersteunen van mantelzorgers belangrijk. Dit blijkt uit het feit dat zij in de aanvullende verzekeringen een vergoeding hebben opgenomen voor vervangende mantelzorg. Door inschakeling van professionele vervangende mantelzorg kan de mantelzorger ontlast worden. Voorbeelden:

- Achmea
  - \* zie Zilveren Kruis Achmea, Interpolis Achmea
  
- Agis
  - \* Agis kent veel aanvullende polissen van waaruit 21 dagen vergoed wordt. Op de website [www.handeninhuis.nl](http://www.handeninhuis.nl) kunt u vragen stellen hierover.
  
- Avéro Achmea
  - \* in geval van de Extra en de Royaal polis worden er 21 dagen per kalenderjaar vergoed;
  - \* de Excellent polis kent geen beperking
  
- AZVZ
  - \* in geval van de AV-plus polis worden er 42 dagen per kalenderjaar vergoed

- Azivo
  - \* in geval van de AV-basis polis worden er 7 dagen per kalenderjaar vergoed;
  - \* in geval van de AV-Top polis worden er 14 dagen per kalenderjaar vergoed;
  - \* in geval van de AV-top extra polis worden er 21 dagen per kalenderjaar vergoed

- CZ Groep
  - \*er wordt 15 dagen per kalenderjaar vergoed. U kunt dit niet in uw polis terugvinden. Op de website [www.handeninhuis.nl](http://www.handeninhuis.nl) kunt u vragen stellen hierover.

Menzis: Heeft een mantelzorgbeleid: Zij hebben een mantelzorgdesk waar mantelzorgers terecht kunnen met vragen over bijvoorbeeld hulpmiddelen, regelingen of informatie over ziektes. Daarnaast geeft menzis advies aan de werkende mantelzorgers en bieden zij mantelzorgarrangementen aan om even tot rust te komen. Ook zij vergoeden mantelzorgondersteuning en andere vormen van hulp aan mantelzorgers. Kijk voor meer informatie op [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

Ook Unive biedt vergoedingen om mantelzorgers te helpen. Zoals vervangende mantelzorg, hulp in huis en de kosten voor een mantelzorgmakelaar. [vergoedingen voor mantelzorg](#).

Ook VGZ vergoedt de kosten van de Mantelzorgmakelaar via de aanvullende verzekering. VGZ verzekerde mantelzorgers die voor een naaste met dementie zorgen en tegen problemen aanlopen/ zich overbelast voelen, kunnen sinds 2011 ook een online behandelcursus voor mantelzorgers volgen via: [www.dementiedebaas.nl](http://www.dementiedebaas.nl) ( alle informatie over de ziektekostenverzekeraars die met dementie de baas een contract hebben afgesloten ook op deze website) zie <http://www.vgz.nl/zorg-en-gezondheid/diensten-en-services/mantelzorg>

Informeert voor details bij uw eigen zorgverzekeraar.

## Boek: De breekbaarheid van ouderdom en gevoeligheid van onderlinge relaties



### Interview met Elly Rijnbeek, auteur Dun ijs

Als haar bejaarde ouders vrij plotseling meer zorg nodig hebben, springen Elly Rijnbeek en haar acht broers en zussen bij. Vele handen maken licht werk, zou je zeggen. Maar dat valt tegen. Wie doet wat? Hoe hak je knopen door? En hoe hou je het samen gezellig? Elly schrijft over die periode een openhartig en ontroerend boek: *Dun ijs*.



Stichting

RPD  
Regionaal Platform  
Dementieondersteuning



## Geheugeninloop Welzijn Ouderen *Attentie voor Dementie*

Voor mensen met (beginnende) dementie en hun partner/mantelzorgers.

In Bergen op Zoom, elke woensdagmiddag van 13.30-16.30 uur seniorensteunpunt Aen de Fonteyne, Van der Goesstraat 10.

Kosten € 2,00 per inloopmiddag per persoon inclusief 2 x koffie/thee en activiteit. Voor informatie kunt u terecht bij Activiteit en Bewegwijzer 0164-26946

### Programma

Maart	April
7 maart Ik hou van Holland Quiz	4 april Muziekmiddag
14 maart Bowlen op de Wii	11 april Foto's oud Bergen en Halsteren
21 maart Filmmiddag	18 april behendigheidspelen
28 maart Bingomiddag	25 april Bezichtiging Markiezenhof



## Alzheimer Café

Een Alzheimer Café is een informele bijeenkomst voor patiënten, partners, familieleden, hulpverleners en andere belangstellenden. Tijdens ieder Alzheimer Café staat een thema centraal. Iedereen die vragen heeft over dementie kan bij het Alzheimer Café terecht. Iedereen is welkom. U hoeft zich niet aan te melden en de toegang is gratis.

In Bergen op Zoom is er maandelijks een Alzheimer Café op elke vierde maandag van 19.30 tot 21.30 uur. De zaal is open om 19.00 uur.

Informatie: 0164-713300 en vragen naar dhr Sjef van Delft

### Programma 2012

26 maart 2012	Thema: Jong dementerenden
23 april 2012	Thema: Dementie en Voeding; Alternatieve geneeswijzen
21 mei 2012	Frontotemporale dementie
25 juni 2012	Kleinschalig wonen

### Waar?

Het Alzheimercafé in Bergen op Zoom is gevestigd in het Ouderensteunpunt aan het Zonneplein 63. Telefoonnummer: 0164-238627. Voor de deur is ruimte om gratis te parkeren.

Het Alzheimercafé in Bergen op Zoom is een samenwerking tussen stichting tanteLouise-Vivensis, GGZWNB en Alzheimer Nederland. Er is tijdens deze cafeavond ook een dementieconsulente aanwezig als mede een stand van Alzheimer Nederland.

## De familievertouwenspersoon.

### Voor wie?

Als u familie of naastbetrokkene bent van een cliënt in de geestelijke gezondheidszorg kunt u een beroep doen op een familievertouwenspersoon (fvp). Naastbetrokkenen zijn mensen in de directe omgeving van de cliënt. Zoals partners, vrienden, burens, mantelzorgers, een (school)mentor of collega's.

### Herkent u zich hierin?

Iemand in uw directe omgeving heeft een psychiatrische ziekte. Hierdoor is uw leven ingrijpend veranderd. U bent ineens behalve partner, ouder, kind, vriend of buur ook hulpverlener. Soms bent u crisismanager. U moet regelmatig opkomen voor de belangen van uw familielid of naaste. U maakt zich zorgen: over uw familielid of naaste, over de andere leden van het gezin en over uzelf. U kunt zich onbegrepen en niet gehoord voelen. De kans bestaat dat u overbelast raakt.

### Kunt of wilt u uw problemen niet bespreken met de instelling?

Dan kunt u terecht bij een familievertouwenspersoon (fvp). De fvp:

- luistert naar uw verhaal en geeft antwoord op uw vragen
- geeft u informatie en advies over ziekte en behandeling
- helpt u contact te leggen met de hulpverlener, behandelaar of instelling
- wijst u de weg naar hulp bij de zorg voor uw familielid of naaste

### De fvp geeft u een steuntje in de rug

Het zorgen voor een familielid of naaste met een psychiatrische ziekte is veeleisend en zwaar. Uw problemen worden vaak niet begrepen. En u wilt uw omgeving er ook niet altijd mee lastigvallen. Soms hebt u als



familieelid of naastbetrokkene zelf steun nodig. De fvp biedt u niet alleen een luisterend oor, maar ook deskundige informatie en advies

GGZ WNB heeft een eigen familievertrouwenspersoon, dit is Peter van Grinsven. Hij is te bereiken via de email:

p.vangrinsven@fam-vertrouwenspersoon.nl.

Meer informatie over de Landelijke Stichting Familievertrouwenspersonen vindt u op [www.lsfvp.nl](http://www.lsfvp.nl)



Mezzo is een landelijke organisatie die zich inzet voor mensen die langdurig en onbetaald voor een ander zorgen. Als familieelid, buur, vriend of 'gewoon' uit solidariteit. Mezzo behartigt hun belangen op landelijk, provinciaal, regionaal en lokaal niveau en geeft ondersteuning, zodat zij hun belangrijke werk kunnen blijven doen. Er zijn ongeveer 14.000 mantelzorgers lid van Mezzo. [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)



**MEE West-Brabant**

MEE West-Brabant biedt onafhankelijke informatie, advies en ondersteuning aan mensen met een beperking en hun omgeving. Zodat iemand zich verder ontwikkelt en zo zelfstandig mogelijk in de samenleving kan meedoen. Wij ondersteunen in alle levensfasen en op alle levensgebieden, zoals werken en leren, samenleven en wonen, regelgeving en geldzaken. Meestal is onze begeleiding van korte duur, onder het motto: zo kort mogelijk, zo lang als nodig.

## Gespreksgroep mantelzorgers

### Inhoud

Veel mensen zorgen voor iemand in hun naaste omgeving. Zij vinden dat vanzelfsprekend en willen het zo lang mogelijk blijven doen. Maar de dagelijkse zorg voor een partner, ouder, vriend of kind kan zwaar worden. MEE West-Brabant biedt voor mantelzorgers een gespreksgroep aan om ervaringen uit te wisselen en te bespreken wat het betekent om voor iemand te zorgen. Onderwerpen die hierbij aan bod kunnen komen zijn:

- Hoe voorkom je dat je overbelast raakt?
- Wat zijn je grenzen als mantelzorger en hoe geef je deze aan?
- Wat is het effect op de onderlinge relatie als je mantelzorger wordt?

### Voor wie

U kunt deelnemen aan deze gespreksgroep als u zorgt voor een partner, ouder, vriend of kind met een verstandelijke of lichamelijke beperking, chronische ziekte of Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)

### Praktische informatie

De groep komt 1x per maand bij elkaar op maandagavond van ongeveer 19.00-21.00 uur, op ons kantoor aan de Heerbaan 100 te Breda.

Data: 26-3/07-05/04-06/25-06.

Bij voldoende aanmelding start er ook een groep in regio Bergen op Zoom.

### Meer informatie

Voor meer informatie en inschrijven kunt u terecht bij MEE West-Brabant Agnes Jongeneelen (coördinator cursussen) Heerbaan 100, 4817 NL Breda, 076-5223090 [cursussen@meewestbrabant.nl](mailto:cursussen@meewestbrabant.nl)

## Colofon

Nieuwsbrief Mantelzorg 2012, nummer 1

Uitgebracht door Mantelzorg Bergen op Zoom

Redactie: Marloes Rutten

De nieuwsbrief komt 4 keer per jaar uit. In de zomer van 2012 komt de eerstvolgende Mantelzorg Nieuwsbrief uit. Laat het ons weten als u wilt dat bepaalde onderwerpen in dat nummer belicht worden.

De informatie in deze nieuwsbrief is veranderlijk. Het kan zijn dat de informatie niet helemaal volledig is of na verloop van tijd niet meer helemaal klopt.

In de Gemeente Bergen op Zoom wordt hulp aan mantelzorgers uitgevoerd door:

**De mantelzorgcoördinatoren:** Margot Wentink en Marloes Rutten

*Mantelzorg Bergen op Zoom* is een initiatief van Stichting Welzijn Ouderen Bergen op Zoom, de Vereniging Vraagwijzer Bergen op Zoom en Stichting tanteLouise-Vivensis

Bezoekadres: Louis Porquinlaan 1, 4611 AM Bergen op Zoom

0164-299491 – [info@mantelzorgboz.nl](mailto:info@mantelzorgboz.nl)

Cliëntenservicebureau tanteLouise-Vivensis:

[clientenservicebureau@tantelouise-vivensis.nl](mailto:clientenservicebureau@tantelouise-vivensis.nl) of 0900-9004444