

Staat u naast iemand met psychische problemen? Dan is deze folder voor u!

Contact met Mantelzorg Nijmegen

Telefoon **088 - 00 11 333**

E-mail **info@mantelzorg-nijmegen.nl**

Facebook **facebook.com/mantelzorg024**

Website **www.mantelzorg-nijmegen.nl**

Mantelzorg Nijmegen is een onderdeel van
Sterker sociaal werk



Ongeveer 40% van de mantelzorgers zorgt voor iemand met GGZ-problematiek. Zij staan naast iemand met een psychische kwetsbaarheid of een verslaving, met of zonder diagnose, behandeling of begeleiding. Wij noemen hen GGZ-mantelzorgers.

GGZ-mantelzorgers

Zorgen voor een naaste met een psychische kwetsbaarheid kan een grote druk leggen op uw eigen leven. Misschien noemt u zichzelf geen mantelzorger, maar bent u het wel. Waarschijnlijk checkt u regelmatig hoe het met uw naaste gaat, biedt u emotionele steun en bent u alert op signalen. Waar u kunt helpt u bij het zoeken naar passende hulp. De lange wachtlijsten in de GGZ kunnen extra druk op u leggen. De mentale belasting die dat geeft wordt door buitenstaanders wel eens onderschat. Het kan moeilijk zijn om de zorgen over uw naaste met een ander te delen. Het gevolg kan zijn dat u het voor uzelf houdt en het met uzelf minder goed gaat. Om te voorkomen dat u overbelast raakt is het belangrijk om oog te hebben voor uw eigen welzijn en gezondheid.

Ondersteuning

U kunt bij ons terecht wanneer u behoefte heeft aan een luisterend oor, het bespreken van uw zorgen en mogelijke oplossingen hiervoor. Maar ook wanneer u iemand nodig heeft die kan meedenken over de nodige zorg en ondersteuning. U kunt ook bij ons terecht voor de cursus Sterker in Mantelzorg, het Mantelzorgcafé en een activiteit tijdens of rondom de Dag van de Mantelzorg. Daarnaast organiseren wij door het jaar heen activiteiten speciaal voor jonge mantelzorgers, migranten mantelzorgers en GGZ-mantelzorgers. Tijdens deze activiteiten ontmoet u andere mantelzorgers die in een vergelijkbare situatie zitten en kunt u verhalen, ervaringen en tips met elkaar delen.

Meer informatie over ons aanbod voor mantelzorgers vindt u op onze website.

Op de hoogte blijven

In onze nieuwsbrief delen wij belangrijk nieuws voor mantelzorgers en over ontwikkelingen rondom mantelzorg binnen de gemeente Nijmegen. Ook delen we het programma van het Mantelzorgcafé en informatie over andere activiteiten voor volwassen- en jonge mantelzorgers. Op Instagram en Facebook delen wij met name het programma van het Mantelzorgcafé en informatie over andere activiteiten die wij organiseren.

Op Instagram kunt u ons 'volgen' en op Facebook kunt u ons 'liken'. Wilt u onze nieuwsbrief ontvangen? Stuur ons dan een e-mail.

Contact

U kunt contact opnemen met Hester Siemons. Zij heeft vaker contact met GGZ-mantelzorgers en organiseert de activiteiten voor GGZ-mantelzorgers. U kunt natuurlijk ook contact opnemen met een andere mantelzorgconsulent.

Algemeen

088 - 0011333
info@mantelzorg-nijmegen.nl
www.mantelzorg-nijmegen.nl
www.instagram.com/mantelzorg-nijmegen
www.facebook.com/mantelzorg024

Jehzira Huwaë

j.huwae@sterker.nl
06 - 10 35 13 33
Werkdagen: maandag, dinsdag, woensdag en donderdag.

Marie Louise van der Ploeg

m.vanderploeg@sterker.nl
06 - 57 39 79 01
Werkdagen: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.

Hester Siemons

h.siemons@sterker.nl
06 - 43 21 42 07
Werkdagen: maandag, dinsdag en donderdag

Loes Hendrickx

l.hendrickx@sterker.nl
06 - 50 05 11 18