



sterker
Mantelzorg
Nijmegen

Informatie voor GGZ- mantelzorgers.

Sta jij naast iemand met een
psychische kwetsbaarheid?
Dan is deze folder voor jou!

Jij bent er voor een ander,
wij zijn er voor jou

Je bent een GGZ-mantelzorger als je naast iemand staat met een psychische kwetsbaarheid of een verslaving. Met of zonder diagnose, behandeling of begeleiding. Ongeveer 40% van de mantelzorgers zorgt voor iemand met GGZ-problematiek.

GZZ- mantelzorgers

Zorgen voor een naaste met een psychische kwetsbaarheid kan een grote druk leggen op je eigen leven. Misschien noem je jezelf geen mantelzorger, maar ben je het wel. Waarschijnlijk check je regelmatig hoe het met jouw naaste gaat, bied je emotionele steun en ben je alert op signalen. Waar je kunt, help je bij het zoeken naar passende hulp. De lange wachtlijsten in de GGZ kunnen extra druk op jou leggen.

De mentale belasting die dat geeft wordt door buitenstaanders wel eens onderschat. Het kan moeilijk zijn om de zorgen over je naaste met een ander te delen. Het gevolg kan zijn dat je het voor jezelf houdt en het met jezelf minder goed gaat.

Om te voorkomen dat je overbelast raakt is het belangrijk om oog te hebben voor je eigen welzijn en gezondheid.

Ondersteuning

Wij bieden een luisterend oor, zodat jij even je hart kan luchten. We kijken samen met jou hoe je het zorgen voor je naaste goed vol blijft houden. En hoe je goed voor jezelf gaat of blijft zorgen. Als het nodig is kunnen we ook meedenken over zorg en andere vormen van ondersteuning, door ons of een andere organisatie.

Je kunt bij ons ook terecht voor de cursussen 'Sterker in Mantelzorg', 'Omgaan met Levend Verlies' en 'Na het mantelzorgen'. De cursus 'Psychische problemen in de familie' is er voor GGZ-mantelzorgers.

Wij organiseren ook themabijeenkomsten en wandelingen. Daarnaast hebben we activiteiten en een gespreksgroep voor jonge mantelzorgers.

Tijdens deze activiteiten kun je andere mantelzorgers ontmoeten die in een vergelijkbare situatie zitten. Je kunt tips en ervaringen met elkaar delen.

Meer informatie over ons aanbod vind je op onze website of in onze folder 'Cursussen en activiteiten'.

Op de hoogte blijven

Wij sturen een paar keer per jaar e-mailberichten met daarin nieuws over ons aanbod. Denk aan data van cursussen en activiteiten en ontwikkelingen. We delen hier ook lokaal en landelijk nieuws wat voor jou interessant kan zijn.

Socials

Op onze Facebookpagina delen we informatie over wat wij organiseren, voor jonge en volwassen mantelzorgers. En op onze Instagrampagina delen we informatie over wat wij voor jonge mantelzorgers organiseren.

Website

Op onze website vind je meer informatie over ons aanbod. Je leest hier over jonge mantelzorgers, migranten mantelzorgers en GGZ-mantelzorgers. Je vindt hier ook informatie over de regelingen van de gemeente Nijmegen en handige websites.

Contact

Je kunt contact met ons opnemen via onze algemene contactgegevens. Je kunt ook contact opnemen met mantelzorgconsulent Hester Siemons. Zij heeft vaker contact met GGZ-mantelzorgers en geeft ook de cursus 'Psychische problemen in de familie'.

Algemeen

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

Hester Siemons

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

Contact met Mantelzorg Nijmegen

Telefoon: 088 - 00 11 333

E-mail: info@mantelzorg-nijmegen.nl

Website: www.mantelzorg-nijmegen.nl

Instagram: www.instagram.com/mantelzorgnijmegen

Facebook: www.facebook.com/mantelzorg024

Mantelzorg Nijmegen is een onderdeel van
Sterker sociaal werk



sterker
Mantelzorg
Nijmegen

Sterker sociaal werk
www.sterker.nl
088 - 00 11 333
info@sterker.nl