



sterker  
**Mantelzorg**  
Nijmegen

# Informatie voor mantelzorgers.

---

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

**Zorgen voor een naaste is voor de meeste mensen vanzelfsprekend. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg: je bent mantelzorg, je wordt mantelzorg of je hebt in de toekomst hulp van een mantelzorg nodig.**

## Mantelzorg

Bij mantelzorg zorg je voor en/of maak jij je zorgen om iemand die belangrijk voor je is. Bijvoorbeeld je partner, een van je kinderen, een van je ouders of iemand anders in jouw gezin of in jouw omgeving. En dat doe je omdat er sprake is van een langdurig ziekte, een beperking, verslaving of psychische problemen.

De zorg kan intensief zijn. Je kunt mantelzorg zijn voor een naaste die bij jou thuis woont, zelfstandig woont of in een zorginstelling woont. Je wordt hier niet voor betaald. Je zorgt soms 24 uur per dag en je kunt hier niet zomaar mee stoppen. En misschien ben je mantelzorg voor meerdere mensen of heeft iemand meerdere ziektes.

Als mantelzorg ga je bijvoorbeeld mee naar afspraken of help je met verzorging. Je doet de administratie en/of je helpt bij het huishouden. Misschien heb je geen fysieke zorgtaken maar maak jij je veel zorgen. Of je past je vaak aan.

## 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.

Daarnaast hebben wij een breed aanbod waar jij ook gebruik van kan maken.

## Cursus 'Sterker in Mantelzorg'

Het wordt zo makkelijk gezegd: zorg goed voor jezelf! Maar hoe doe je dat als mantelzorger, wanneer de situatie een groot beroep op jou doet? In deze cursus hebben we aandacht voor onderwerpen als balans houden, grenzen bewaken, hulp vragen en ontspanning. Zo biedt de cursus een weg naar betere zorg voor jezelf en het verminderen van overbelasting. Samen met 6 tot 8 mantelzorgers gaan we met deze onderwerpen aan de slag en met elkaar in gesprek. De cursus wordt meerdere keren per jaar aangeboden en deze bestaat uit 5 bijeenkomsten die om de week plaatsvinden.



## Cursus 'Omgaan met Levend Verlies'

'Levend Verlies' is wat je kunt ervaren wanneer je naaste getroffen wordt door een chronische ziekte of beperking. Het gaat over het verdriet dat altijd kan oplaaien en dat soms verergert door de jaren heen. Het is belangrijk om ruimte te geven aan de rouw, en de emoties die daarbij horen. In deze cursus staan we stil bij verdriet en andere gevoelens. Er is aandacht voor wat dit betekent in jouw leven. Samen met 6 tot 8 mantelzorgers kijken we hoe jij met het verlies kunt omgaan. De cursus wordt meerdere keren per jaar aangeboden en deze bestaat uit 5 bijeenkomsten die om de twee weken plaatsvinden.

# Bijeenkomst 'Na het mantel- zorgen'

Degene waar je voor zorgde, is overleden. Wat nu? Je hebt veel tijd besteed aan het zorgen voor je naaste. Nu is er een andere tijd aangebroken. Naast het rouwen komt er ook ruimte voor andere dingen. Maar waar begin je als je alleen bent? Tijdens deze bijeenkomst lopen we samen een stukje op de weg van loslaten en zoeken naar nieuwe mogelijkheden. Er is aandacht voor het verlies, maar ook voor het herontdekken van jezelf in het licht van de nieuwe situatie. Zo kun je ontdekken hoe je jouw dag en tijd (zinnig) kunt invullen en welke activiteiten jou energie geven.



## Cursus 'Psychische problemen in de familie'

Deze cursus is voor familieleden en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Het gaat hier om GGZ-mantelzorgers. Samen leven met iemand die een psychische kwetsbaarheid heeft kan zwaar zijn. Hoe ga je hiermee om? En hoe blijf je zelf overeind? De cursus wordt 2 keer per jaar aangeboden en deze bestaat uit 6 bijeenkomsten die wekelijks plaatsvinden. Deze cursus bieden wij aan in samenwerking met Pro Persona Connect.

## Themabijeenkomsten

Tijdens een themabijeenkomst staat een specifiek onderwerp centraal. Je kunt je over dit onderwerp laten informeren en andere mantelzorgers ontmoeten.

Er is gelegenheid om in een ontspannen sfeer samen een kop koffie of thee te drinken en met elkaar uit te wisselen.

De themabijeenkomsten worden meerdere keren per jaar aangeboden vanuit het initiatief Gezond Ouder Worden.



## Wandelingen

Tijdens een wandeling kun jij je hoofd even leegmaken en andere mantelzorgers ontmoeten. Dit kan zorgen voor een moment van ontspanning en beweging en het belangrijkste, deze tijd is even voor jou. De wandelingen vinden elke 1 à 2 maanden plaats.



## Dag van de Mantelzorg

Op 10 november is de Dag van de Mantelzorg. Op of rondom de Dag van de Mantelzorg staan wij stil bij de onmisbare rol van mantelzorgers. Hoe wij deze dag invulling geven maken wij ongeveer een maand van tevoren bekend. Leeftijd: min. 18 jaar.

## Activiteiten jonge mantelzorgers

Deze activiteiten zijn voor jonge mantelzorgers die in de gemeente Nijmegen wonen, werken of naar school gaan. Bij een Get Together gaat het even alleen om jou en andere jonge mantelzorgers. Jullie ontmoeten elkaar en samen kun je wat leuks doen. Bij een Come Get It delen we iets uit: een cadeautje speciaal voor jou omdat we waarderen wat je allemaal doet. Deze activiteiten worden meerdere keren per jaar georganiseerd.

Leeftijd: min. 7 jaar, dit kan verschillen per activiteit.



## Gespreksgroep jonge mantelzorgers

De gespreksgroep is een plek waar het om jou gaat en waar er naar je wordt geluisterd. Je kunt hier jouw ervaringen en tips delen met andere jonge mantelzorgers. Zo kun je van elkaar leren, hopelijk beter omgaan met jouw zorgsituatie en ook goed voor jezelf gaan of blijven zorgen. Deze gespreksgroep komt 4 tot 6 keer per jaar samen.

Leeftijd: min. 18 jaar, dit kan verschillen per keer.

# 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

Ons team bestaat uit mantelzorgconsulenten Jehzira Huwaë, Marie Louise van der Ploeg, Hester Siemons en Loes Hendrickx.

### Algemeen

088 – 0011333

[info@mantelzorg-nijmegen.nl](mailto:info@mantelzorg-nijmegen.nl)

[www.mantelzorg-nijmegen.nl](http://www.mantelzorg-nijmegen.nl)

[www.instagram.com/  
mantelzorgnijmegen](http://www.instagram.com/mantelzorgnijmegen)

[www.facebook.com/  
mantelzorg024](http://www.facebook.com/mantelzorg024)

# Contact met Mantelzorg Nijmegen

Telefoon: 088 - 00 11 333

E-mail: [info@mantelzorg-nijmegen.nl](mailto:info@mantelzorg-nijmegen.nl)

Website: [www.mantelzorg-nijmegen.nl](http://www.mantelzorg-nijmegen.nl)

Instagram: [www.instagram.com/mantelzorgnijmegen](https://www.instagram.com/mantelzorgnijmegen)

Facebook: [www.facebook.com/mantelzorg024](https://www.facebook.com/mantelzorg024)

Mantelzorg Nijmegen is een onderdeel van  
**Sterker sociaal werk**