

Meedenktraject

Korte en krachtige ondersteuning voor mantelzorgers

Ben je mantelzorger en loop je tegen dingen aan? Zou je het fijn vinden als iemand eens met je meedenkt? Krijg je bepaalde knelpunten niet opgelost? En weet je niet wie je daarbij kan helpen? Misschien is een Meedenktraject bij de Mantelzorglijn dan iets voor jou. We helpen je persoonlijk, bekijken met je wat er speelt, denken mee en helpen je zaken te regelen. Zo nodig verwijzen we je door naar de juiste hulp bij jou in de buurt.

MEEDENKTRAJECT

Herken je je in een van onderstaande situaties? Of heb je een vergelijkbare vraag of situatie? Dan is een Meedenktraject wellicht iets voor jou.

'Ik zorg voor iemand, heb een gezin en werk. Er ligt veel op mijn bord. Hoe houd ik alle ballen in de lucht?'

'Het zorgen vraagt (te) veel van mijn tijd en energie. Hoe zorg ik dat ik dit blijf volhouden en voorkom ik dat ik overbelast raak?'

'Ik zie door al het zorgen door de bomen het bos niet meer. Er speelt zoveel. Wat zou het fijn zijn als iemand eens met me meedenkt over mijn (mantelzorg)situatie?'

'Door corona heb ik veel extra zorg op me moeten nemen. Ik heb een pittige periode achter de rug. Ik ben de balans kwijt geraakt. Hoe creëer ik weer balans tussen de zorg en... (vrije tijd/werk/gezin) ?'

'Wat als ik plots uitval, wie zorgt er dan voor mijn naaste? Hoe maak ik een goed 'noodplan' voor als dat gebeurt?'

'Ik zorg met alle liefde voor mijn naaste. Maar soms maakt de situatie me ook verdrietig, boos of opstandig. Hoe komt dat toch en hoe kan ik hiermee omgaan?'

'Ik zorg voor iemand daarnaast ga ik nog naar school/studeer ik en heb ik een bijbaan. Ik wil mijn school/opleiding graag afmaken maar de combinatie met zorg en werk is heel pittig. Hoe pak ik dit aan?'

'Ik zou het prettig vinden eens met iemand te sparren over mijn mantelzorgsituatie, over de vragen die ik heb en de dingen waar ik tegenaan loop'.

Wanneer je je aanmeldt voor een Meedenktraject, heb je eerst een uitgebreid telefonisch intakegesprek met een van onze mantelzorgcoaches. Samen breng je in kaart welke knelpunten er spelen. Vervolgens heb je ongeveer 2 tot 5 (telefonische) vervolgesprekken waarin de mantelzorgcoach met je meedenkt over je situatie en over mogelijke oplossingen.

Zo nodig verwijst de mantelzorgcoach je ook door naar een organisatie bij jou in de buurt die je kan helpen en ondersteunen.

Spelen er juridische vragen binnen je mantelzorgsituatie, dan zetten we zo nodig de expertise in van onze collega's van de afdeling Juridisch Advies.

Let op: Een meedenktraject is van beperkte duur'. Mocht je langere tijd ondersteuning nodig hebben, dan is andere hulp vaak beter passend. We kunnen hierin als gewenst zeker met je meedenken.

KOSTEN

Aan een Meedenktraject zijn voor jou geen kosten verbonden. De Mantelzorglijn heeft een tijdelijke subsidie van VWS gekregen om mantelzorgers in tijden van corona nog beter te kunnen ondersteunen. Hiermee financieren we de Meedenktrajecten.

MEER WETEN?

Wil je meer weten over een Meedenktraject? Vraag je je af of het iets is voor jou? Neem gerust contact op met de Mantelzorglijn voor meer informatie of om even te sparren over de mogelijkheden. Ook met andere (grote en kleine) mantelzorgvragen dan hierboven genoemd kun je bij ons terecht. Schroom niet om ons te bellen of te mailen.

AANMELDEN

Je kunt je telefonisch, per mail of WhatsApp en aanmelden voor een Meedenktraject. Een mantelzorgcoach van de Mantelzorglijn neemt vervolgens contact met je op om een afspraak te maken voor een intakegesprek.

Contactgegevens Mantelzorglijn

- Telefoon 030 760 60 55 (maandag tm vrijdag 9 – 17 uur)
- Mail mantelzorglijn@mantelzorg.nl
- WhatsApp 06 272 368 54 (maandag tm vrijdag 9 – 16 uur)

DE MANTELZORGCOACHES



V.l.n.r. Natalia Vermeulen, Janine van Diest en Irene Sluis