

Deel je zorg.

**STA JIJ NAAST IEMAND MET
PSYCHISCHE PROBLEMEN?**

Sta jij altijd klaar voor een naaste* met psychische of psychiatrische problemen? Heeft iemand in jouw directe omgeving bijvoorbeeld een depressie, autisme, een eetstoornis of een verslaving?

* bijvoorbeeld je partner, kind, vader, moeder, broer, zus, vriend(in) of buur

Jij bent heel belangrijk. Vaak heb je een rol in persoonlijke zorg, praktische hulp of emotionele ondersteuning. We noemen dat mantelzorg. En jij kent jouw naaste het beste en bent een informatiebron voor anderen, bijvoorbeeld voor professionals. Het kan prettig zijn om voor een naaste te zorgen. Maar dat kan tegelijkertijd ook veel stress opleveren.

Psychische of psychiatrische problemen zijn niet altijd zichtbaar voor de omgeving. De zorg is vaak langdurig en gaat gepaard met pieken en dalen. In goede periodes blijft de angst voor terugval bestaan. Het gaat dus niet alleen om 'zorgen voor', maar ook om 'zorgen maken over'. Vaak onzichtbaar voor anderen.

"Als ik er met anderen over probeerde te praten, zaten die daar niet op te wachten. Mensen kunnen niet begrijpen hoeveel invloed de ziekte van mijn dochter op mijn leven heeft. De discussies en ruzies, slapeloze nachten en onrust die dit met zich meebrengt, ze hebben geen idee."

Je voelt je misschien eenzaam. Maar je staat er niet alleen voor!

Kom eens bij ons langs. Je kunt bij ons terecht voor:

- Een luisterend oor
- Informatie over lotgenotencontact
- Hulp bij het delen van de zorg (met het eigen netwerk, vrijwilligers of professionals)
- Informatie over in balans blijven
- Hulp bij de combinatie van mantelzorg en een betaalde baan
- Informatie over wetten en regels

Merk jij ook dat:

- je langzaam steeds meer doet dan was afgesproken?
- je sociale leven lijdt onder de situatie?
- de mantelzorg (te) zwaar wordt naast je werk of andere bezigheden?
- de mantelzorg emotioneel en lichamelijk te belastend wordt?

Kom dan nu in actie en kom langs!



mantelzorglijn: 030 - 659 22 22
www.mantelzorg.nl