ZORGEN VOOR EEN ANDER

Maar hoe gaat eigenlijk het met jou?

“Ik dacht dat ik de enige was”



“Mijn vrouw en ik zijn al heel lang samen. We helpen elkaar, zoals we altijd deden. Maar de laatste tijd is er iets veranderd. Mijn vrouw heeft steeds vaker hulp nodig bij dingen die vroeger vanzelf gingen. Ik houd nu de afspraken bij, doe meer in huis en heb leren koken. Ondertussen lig ik ‘s nachts steeds vaker wakker.

Toen de praktijkondersteuner van de huisarts me vertelde dat ik mantelzorger ben, keek ik daar vreemd van op. Voor mijn vrouw zorgen hoort er toch gewoon bij? Toch merkte ik dat het me steeds meer energie kostte. Ik belde het Servicepunt en hoorde over een koffieochtend voor mantelzorgers. Ik twijfelde of ik zou gaan. Ik houd mijn problemen liever voor mezelf.

Maar tijdens de koffieochtend merkte ik dat anderen precies begrepen wat ik meemaak. Soms is een half woord genoeg. Ik voelde me gehoord en ontdekte dat ik niet de enige ben. Ik blijf natuurlijk voor mijn vrouw zorgen, maar ik heb een plek gevonden waar ik mij gesteund voel.”

Herken je dit?

Je doet boodschappen voor je buurvrouw en helpt haar met afspraken. Je zorgt voor je partner die langdurig ziek is. Of je kind heeft iedere dag extra zorg nodig. Voor jou voelt die zorg misschien heel gewoon. Je doet wat nodig is en staat er niet altijd bij stil dat je mantelzorger bent. Ook als de zorg steeds meer van je vraagt, denk je misschien dat je het er gewoon bij moet kunnen doen. En dat je niet moet klagen als het soms zwaar is. Maar je hoeft niet te wachten tot de zorg te zwaar wordt om vragen te stellen of ondersteuning te zoeken.

Je hoeft het niet alleen te doen

Bij Mantelzorg De Ronde Venen van Samens kun je terecht met vragen over de zorg voor een ander. Zij luisteren en denken met je mee. Waar loop je tegenaan? Samen bespreek je welke ondersteuning je nodig hebt, zoals **informatie** over regelingen, ondersteuning bij dementie of **advies** over mogelijkheden voor dagbesteding in de gemeente. Dat kan je meer rust en ruimte geven. En tijdens **gespreksgroepen** en **voorlichtingsbijeenkomsten** kun je andere mantelzorgers ontmoeten, ervaringen delen en informatie krijgen over onderwerpen waar je als mantelzorger mee te maken kunt krijgen.

Wacht niet te lang

Je hoeft niet te wachten tot het te veel wordt. Ook met een kleine vraag ben je welkom.

Samens
Mensen verbinden en versterken

Agenda

Koffie-inloop
Elke eerste maandag van de maand van 10.00 - 12.00
Mijdrecht | Pr. Bernhardlaan 2

Koffie-inloop
Elke eerste dinsdag van de maand van 10.30 -12.00
Abcoude | Dorpszicht 22

Activiteiten rond Dag van de Mantelzorg
Ontspannen, ontmoeten of voorlichting krijgen.
Zie het activiteitenoverzicht op deze krantenpagina.



Stel je vraag aan Mantelzorg De Ronde Venen

Bijvoorbeeld:

- Ik zorg voor een ander. Welke hulp en regelingen zijn er?
- Ik merk dat de zorg voor een ander mij steeds meer energie kost. Met wie kan ik praten?
- Hoe combineer ik mijn baan met mantelzorgen?

Heb je een vraag? Neem dan contact op met Mantelzorg De Ronde Venen van Samens.

0297-587 600 | mantelzorg@stichtingsamens.nl
www.stichtingsamens.nl/mantelzorg