

# WEGWIJZER

## VOOR MANTELZORGERS

bij het zorgen voor iemand  
met psychische problemen

**TIPS**

**Wat zijn  
jouw  
rollen?**

**Hulp nodig:  
waar begin je?**

**Waarom  
erover  
praten?**



# INEENS BESEF JE:

# IK BEN MANTEL ZORGER

## Beste mantelzorg,

Dit boekje is speciaal voor jou. Zorgen voor iemand met psychische problemen is voor iedereen anders. Voor de een geeft mantelzorg veel voldoening. Voor de ander kan het vooral zwaar zijn. Uitdagingen horen erbij en zien er voor iedereen anders uit.

Misschien heb je veel zorgen of verdriet. Of voelt het alsof je dagen te kort zijn om alles te doen wat je moet of wilt, omdat de zorg veel van je vraagt. Misschien voel je je soms alleen of niet gezien door je omgeving of zorgverleners. Of heb je vragen over waar je de juiste ondersteuning kunt vinden.

Wat jouw situatie ook is, je staat er niet alleen voor. Veel mantelzorgers herkennen zich in jouw gevoelens en ervaringen. Het is niet altijd makkelijk om erover te praten of hulp te vragen. Zeker omdat er nog een taboe rust op psychische problemen of een verslaving.

Jouw aandacht en zorg maken een groot verschil voor degene voor wie jij zorgt. En dat verdient alle waardering en ondersteuning. Wij helpen jou om als mantelzorg in balans te blijven en je kracht te behouden. Zo gaat het zorgen niet ten koste van jou.

Dit boekje geeft je waardevolle informatie en praktische tips. Je leest verhalen van mantelzorgers en vrijwilligers. En je vindt gegevens van diverse organisaties die je ondersteunen en verder kunnen helpen.

Ik wens je kracht, inzicht en wijsheid toe.

**Miriam Bryson**  
Directeur-bestuurder BredaMantelzorg



# Wat is mantelzorg?

Veel mensen beseffen niet dat ze mantelzorger zijn als ze voor iemand met psychische problemen zorgen. Je staat klaar om te helpen en te ondersteunen. En ervaart dat vaak als vanzelfsprekend. Vaak hebben anderen niet eens door hoeveel je doet. Toch heeft deze zorg een naam: wij noemen jou mantelzorger.

Als mantelzorger zorg je langere tijd onbetaald voor iemand. Bijvoorbeeld voor een familielid, partner, kind, buur, vriend of kennis. Je hebt altijd een persoonlijke band met degene voor wie je zorgt.

Binnen organisaties voor geestelijke gezondheidszorg word je vaak 'naaste' genoemd. Dit betekent hetzelfde, maar deze woorden zeggen minder over de zorgtaak of de zorgen die jij hebt. Daarom gebruiken wij het woord mantelzorger. Ook kinderen en jongeren kunnen mantelzorger zijn.

## Waarmee kunnen we je ondersteunen?

Het is belangrijk om niet alleen voor anderen, maar ook goed voor jezelf te zorgen. Dit schiet er vaak bij in door drukte, moeilijke situaties en zorgen. Daardoor kun je overbelast raken. Maar de persoon voor wie je zorgt, heeft jou nodig. Goed voor jezelf zorgen, is goed voor jou én de ander.

Wil jij meer inzicht in jouw situatie? Weten hoe je beter voor jezelf zorgt? Weten wat jou sterker maakt? Wij ondersteunen je graag. BredaMantelzorg is er voor alle mantelzorgers in de gemeente Breda.

In deze brochure lees je meer over onze mogelijkheden. Kijk voor meer informatie op [www.bredamantelzorg.nl](http://www.bredamantelzorg.nl).

# Inhoud

- 6** Wat zijn jouw rollen?
- 8** Groeien als mantelzorger
- 9** Omgaan met levend verlies
- 10** Psychische problemen begrijpen
- 12** Inzicht in gedrag
- 14** Praat met de zorgvrager
- 16** Tips om de situatie tot rust te brengen
- 18** Versterk jezelf met De Mat
- 19** Interview met mantelzorgers Koen en Nora
- 20** Crisis?
- 22** Jouw route bij BredaMantelzorg
- 24** Mantelzorgers vertellen
- 26** Vooroordelen
- 28** Waarom met anderen praten over mantelzorg?
- 29** Hoe praat je over je mantelzorgtaken?
- 30** Themabijeenkomsten
- 31** Jonge mantelzorgers
- 32** In balans
- 34** Interview met mantelzorger Marike
- 35** Wil jij meer veerkracht?
- 36** Hulp nodig: waar begin je?
- 37** Hoe vol is jouw bordje?
- 38** Zorg tijdelijk over laten nemen?
- 40** Handige links
- 42** Help mee en word vriend!

# Wat zijn jouw rollen?

Als je zorgt voor iemand met psychische problemen heb je, soms gelijktijdig, verschillende rollen. Wees je daarvan bewust. Zo zie je hoeveel je, vaak ongemerkt, betekent voor de ander.

De mantelzorg  
als informatiebron



## Informatiebron

Je bent een belangrijke informatiebron voor professionals bij het stellen van diagnoses en het volgen van de zorgvrager. Je deelt samen een geschiedenis, je kent de bijzonderheden, voorkeuren, sterke punten en gevoeligheden. Je herkent dingen die anderen niet opvallen, door jullie vaak lange en persoonlijke relatie. Jij kunt heel goed inschatten wat wel of niet werkt, als de zorgvrager dit zelf niet aangeeft.

De mantelzorg  
als verbinder



## Verbinder

Je bent een tussenpersoon tussen de zorgvrager en de behandelaar. Soms praat je namens de behandelaar als die niet aanwezig is. Bijvoorbeeld door de zorgvrager te herinneren aan iets wat besproken is tijdens de behandeling. Of leg je de ervaring van de zorgvrager aan de behandelaar uit als deze dat zelf niet kan.

## Jouw inzet is van onschatbare waarde

Veel mantelzorgers voelen zich vergeten of onderschat. Terwijl je juist enorm veel doet. Jouw inzet helpt de ander om zo stabiel mogelijk te blijven of vooruit te gaan. Om zo goed mogelijk mee te doen in de samenleving. Of zo zelfstandig mogelijk te leven. Door jou ligt er minder werkdruk bij de zorgverleners, vooral nu steeds meer mensen thuis behandeld worden. Wat je doet, is dus heel belangrijk.

De mantelzorg  
als ondersteuning  
bij praktische regelzaken,  
planning en verzorging



## Ondersteuner

Je helpt bij praktische regelzaken en de planning. Soms ondersteun je ook bij de persoonlijke verzorging, het huishouden of de zorg voor kinderen. Je helpt bij het vasthouden van een dagelijks ritme. Je stimuleert, signaleert en brengt rust in de situatie. Zaken die de zorgvrager op dat moment niet zelf kan.

De mantelzorg  
als zorgvrager door  
overbelasting



## Zorgvrager

Ook tijdens het mantelzorgen kun je zelf zorg nodig hebben. Je kunt zo opgaan in de verschillende rollen dat je vastloopt. Je kunt overbelast raken. Dit vergroot de kans op lichamelijke of psychische klachten. BredaMantelzorg kan je helpen om te zorgen dat het niet zover komt.



Schrijf je in voor de nieuwsbrief via [www.bredamantelzorg.nl/nieuwsbrief](http://www.bredamantelzorg.nl/nieuwsbrief). Zo krijg je alle informatie over ons aanbod in je mail.

# Groeien als mantelzorger

Wanneer iemand psychische problemen heeft en niet zonder ondersteuning kan, gebeurt er veel. Bij zorgvragers én de mensen in hun omgeving. Het leren omgaan met de psychische problemen gaat in fases. Net als het groeien in de rol van mantelzorger.

Die fases zijn ook afhankelijk van je relatie tot de zorgvrager. Andere mantelzorgers kunnen andere ervaringen hebben. Ook als je voor dezelfde persoon zorgt.

	OVERMAND DOOR DE AANDOENING		WORSTELEN MET DE AANDOENING		LEVEN MET DE AANDOENING		
ZORGVRAGER	Aanloop naar psychose	Psychose	Start behandeling	Verder na de psychose	Start herstelfase	Zoeken naar nieuw evenwicht	Leven weer opgepakt
OUDER	Leven loopt vast, isolement	Zoeken naar hulp en erkenning	Adempauze, kennis vergaren	Steun bieden, leren omgaan met	Zoeken naar nieuw evenwicht	Nieuwe rolverdeling	Eigen leven weer opgepakt
PARTNER	Basis onder relatie wankelt	Zoeken naar hulp en erkenning	Adempauze, hoe verder? Samen blijven?	Steun bieden, leren omgaan met	Zoeken naar nieuw evenwicht	Nieuwe rolverdeling	Eigen leven weer opgepakt
BROER/ZUS	Verwijdering, steun valt weg	Uit beeld	Eindelijk weer aandacht; en nu?	Steun bieden, leren omgaan met	Verwerking eigen problemen	Nieuwe rolverdeling	Eigen leven weer opgepakt

Dit model is gebaseerd op het levensfasemodel van Ypsilon ([www.ypsilon.org](http://www.ypsilon.org)). Hier is een psychose het voorbeeld, dit kun je ook vervangen door andere psychische problemen.

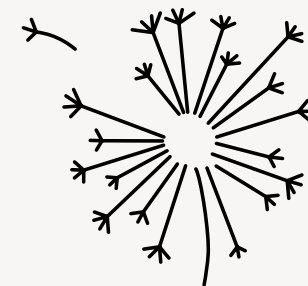
# Omgaan met levend verlies

Wanneer iemand van wie je houdt langdurige psychische problemen heeft, kun je te maken krijgen met een bijzonder soort verdriet: levend verlies.

Dit is het gevoel van verlies en pijn dat blijft. Omdat degene voor wie je zorgt niet meer dezelfde persoon is als voorheen. Omdat je afscheid moet nemen van verwachtingen die je had. En jouw toekomst hierdoor soms ook verandert. Dit kan, net als bij rouwen om iemand die overleden is, zorgen voor veel emoties. Alleen blijft de situatie hetzelfde, waardoor deze emoties steeds terugkomen.

BredaMantelzorg organiseert regelmatig activiteiten over het leren omgaan met rouw en levend verlies.

Je kunt hier ook over in gesprek met onze coördinatoren mantelzorgondersteuning.



Kijk voor het actuele aanbod op [www.bredamantelzorg.nl/agenda](http://www.bredamantelzorg.nl/agenda).

# Psychische problemen begrijpen

Om iemand goed te ondersteunen is het belangrijk om iemands ziektebeeld te begrijpen. En te begrijpen wanneer iets gezien wordt als een psychisch probleem.

De termen psychisch of psychiatrisch probleem of stoornis worden soms door elkaar gebruikt. Een 'psychiatrische stoornis' is specifieker en formeler, terwijl 'psychische stoornis' meer algemeen is en ook lichte problemen kan omvatten, zoals burn-out of stress gerelateerde klachten. Ook stoornis, probleem en aandoening worden vaak door elkaar gebruikt. In het dagelijks gebruik is dat niet zo erg, maar in medische discussies is het onderscheid soms wel belangrijk. In deze brochure spreken we vooral over psychische problemen.

## Wanneer is er sprake van een psychische stoornis?

In ons dagelijks leven ervaren we allemaal ups en downs, stress en sterke emoties. Deze reacties zijn normaal en natuurlijk. Het kan wijzen op een probleem als deze reacties vaak terugkomen, sterk aanwezig zijn en een grote invloed hebben op ons dagelijks leven en onze relaties met anderen. Andere waarschuwingssignalen zijn het niet herkennen van het eigen gedrag, het geven van onlogische reacties of zich verloren voelen.

Een psychische stoornis is een probleem in het denken, voelen of gedrag van iemand. Het kan zorgen voor veel pijn of verdriet. Door deze stoornis is het soms moeilijk om mee te doen in de samenleving, zoals op werk, school of in sociale contacten. Of voor jezelf te zorgen. Een psychische stoornis kan door

verschillende dingen ontstaan en ziet er bij iedereen anders uit. Soms duurt het een korte tijd. Soms gaan de klachten weg en komen ze later weer terug. Ze kunnen ook een lange tijd blijven. Hoe erg het is, kan verschillen. Dit hangt ook af van wat normaal gevonden wordt in iemands cultuur. Verslaving valt ook onder psychische problemen, omdat het veel invloed heeft op iemands denken, voelen en gedrag.

## Welke psychische stoornissen en aandoeningen komen in Nederland het meeste voor?

- Angststoornissen
- Stemningsstoornissen
- Middelenstoornissen
- Stress- en burn-outklachten
- ADHD

## Geen diagnose? Bij ons geen probleem!

Er zijn veel verschillende soorten psychische problemen. De zwaarte ervan is ook verschillend. Niet alle psychische problemen worden echt gediagnosticeerd als een stoornis. De klachten zijn bijvoorbeeld niet zo ernstig dat een diagnose wordt gesteld. Er zijn aandoeningen die wel lijken op psychische stoornissen, maar officieel niet zo genoemd worden. Of degene voor wie je zorgt wil zich (nog) niet laten onderzoeken.

De zorgsituatie is er wel. Jij kunt ondersteuningsvragen hebben. Ook zonder diagnose ben je mantelzorger en kun je bij BredaMantelzorg om hulp vragen.



Heb je vragen? [www.bredamantelzorg.nl](http://www.bredamantelzorg.nl)  
Mail ons via [info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl)  
of bel ons op 076 750 32 00.

# Inzicht in gedrag

Wanneer je mantelzorg verleent, is het belangrijk om een goed beeld te krijgen van wat de zorgvrager precies nodig heeft. Als je een duidelijk beeld hebt van de psychische problemen, kan het je helpen om begripvoller en geduldiger te zijn. Ook helpt het je om een beter beeld te vormen van welke uitdagingen er mogelijk komen voor de zorgvrager en jou.

Begin met het opzoeken van betrouwbare bronnen. Bezoek medische websites of websites van patiëntenorganisaties. Lees informatiefolders over de ziekte of problemen. Gebruik de gevonden informatie vooral als algemene informatie over het ziektebeeld.

---

## EEN GESPREK GEEFT VAAK MEER DUIDELIJKHEID

---

Het verloop van een ziekte is voor iedereen anders. Daarom is het verstandig om te praten met de huisarts, behandelaar of begeleider. Een gesprek geeft vaak meer duidelijkheid. Stel gerust alle vragen die je hebt. Schrijf ze van tevoren alvast op.

Wil je meer weten? Mail ons via [info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl) of bel ons op 076 750 32 00.

# Handige vragen die je kunt stellen

## Over de diagnose en symptomen

- Wat houdt de diagnose precies in?
- Welke symptomen horen bij deze problemen?
- Wat zijn de mogelijke oorzaken?
- Wat merk je ervan in het dagelijks leven?

## Over de behandeling

- Welke behandelmogelijkheden zijn er?
- Wat zijn de doelen van de behandeling?
- Mag ik het behandelplan inzien?
- Hoe lang kan de behandeling duren?
- Zijn er medicijnen voorgeschreven?
- Zo ja, wat zijn mogelijke bijwerkingen?

## Over het effect op het dagelijks leven

- Wat kan ik verwachten in het gedrag of de emoties?
- Hoe kan ik omgaan met moeilijke situaties, zoals conflicten of stemmingswisselingen?
- Welke activiteiten of routines zijn nuttig of juist belastend?

## Over jouw rol

- Hoe kan ik het beste ondersteunen zonder overbelast te raken?
- Zijn er signalen waarop ik moet letten die wijzen op een crisis of terugval?
- Hoe kan ik ondersteunen bij het volgen van de behandeling?
- Waar kan ik terecht als ik vragen of zorgen heb?

# Praat met de zorgvrager

Vergeet de zorgvrager niet in jouw zoektocht naar informatie. Hoe ervaart hij of zij de ziekte? Zijn er angsten of onzekerheden? Deze gesprekken kunnen lastig zijn, maar helpen wel om de ziekte en de impact op de zorgvrager te snappen.

## 1. Luister goed en geduldig

Geef de ander de tijd om te praten. Onderbreek niet en laat zien dat je luistert door bijvoorbeeld te knikken of *“ik begrijp het”* te zeggen.

## 3. Blijf rustig

Blijf kalm als de ander boos of verdrietig is. Praat rustig en gebruik een vriendelijke toon. Gebruik geen harde woorden of harde toon.

## 2. Gebruik eenvoudige woorden

Houd je boodschap duidelijk en kort.

## 4. Vermijd oordelen

Zeg niet dat ze zich *“niet zo moeten aanstellen”* of *“anders moeten denken”*. Probeer in plaats daarvan te zeggen: *“Ik snap dat dit moeilijk voor je is.”*

## 5. Vraag hoe je kunt helpen

Vraag bijvoorbeeld: *“Hoe kan ik je nu helpen?”* of *“Wat heb je nodig om je beter te voelen?”* Laat zien dat je er bent.

## 6. Geef erkenning

Laat merken dat je begrijpt wat de ander voelt. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: *“Ik zie dat het zwaar voor je is.”*

## 7. Gebruik ik-boodschappen

Als je iets wilt bespreken dat lastig is, zeg dan hoe jij je voelt. Bijvoorbeeld: *“Ik merk dat ik me zorgen maak als je jezelf opsluit.”*

## 8. Plan moeilijke gesprekken goed

Kies een rustig moment waarop jullie niet worden afgeleid. Begin het gesprek met een positieve toon, zoals: *“Ik wil graag met je praten omdat ik om je geef.”*

## 9. Wees geduldig met stiltes

Soms heeft de ander tijd nodig om de gedachten te ordenen. Geef die ruimte.

## 10. Herhaal wat je hoort

Als je niet zeker weet of je iemand goed begrijpt, kun je het herhalen: *“Bedoel je dat je je vaak eenzaam voelt?”* Zo laat je zien dat je luistert en kun je misverstanden voorkomen.

TIPS



# Tips om de situatie tot rust te brengen

Soms is gedrag van de ander moeilijk te begrijpen. Iemand reageert bijvoorbeeld fel of is in paniek. Deze tips helpen je om hiermee om te gaan.

## 1. Ontdek de oorzaak

- Vraag jezelf af waarom de zorgvrager zich zo gedraagt. Komt het bijvoorbeeld door stress, angst, honger of vermoeidheid?
- Onthoud dat het gedrag vaak een uiting is van de problemen die zij ervaren. Het is niet tegen jou persoonlijk gericht.

## 2. Luister en toon begrip

- Probeer niet meteen een oplossing te geven, maar luister zonder te oordelen.
- Probeer niet in discussie te gaan. Blijf kalm, ook als de ander fel reageert.

## 3. Geef ruimte

Soms helpt het om even afstand te nemen als de situatie te gespannen wordt. Dit helpt ook als je merkt dat je niet rustig kunt blijven. Of emotioneel wordt. Zeg bijvoorbeeld: *“Ik loop even weg om af te koelen, dan praten we straks verder.”*

## 4. Zoek samen een oplossing

- Vraag wat de ander nodig heeft:  
*“Hoe kan ik je helpen om je beter te voelen?”*
- Geef opties als dat kan, zoals: *“Wil je liever praten of even alleen zijn?”*

## 5. Herken en benoem emoties

Zeg wat je ziet, zoals: *“Ik zie dat je boos bent.”*  
Geef hier echt aandacht aan. Het voelt soms misschien wat overdreven, maar de ander voelt zich gehoord en wordt zo vaak al een stuk rustiger.

## 6. Geef duidelijkheid

- Kondig veranderingen rustig aan: *“Over tien minuten gaan we naar buiten.”*
- Zorg goed voor jezelf. Onthoud dat je niet alles zelf hoeft op te lossen. Praat met iemand die je vertrouwt of zoek steun bij een organisatie zoals BredaMantelzorg.

## 7. Vraag hulp als dat nodig is.

Als het gedrag van de ander te veel wordt voor jou of zelfs gevaarlijk wordt, aarzel niet om professionele hulp in te schakelen. Bijvoorbeeld via een huisarts of een crisisdienst.



Meer weten? [www.bredamantelzorg.nl](http://www.bredamantelzorg.nl)  
Mail ons via [info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl)  
of bel ons op 076 750 32 00.

# Versterk jezelf met De Mat

Om een ander goed te kunnen ondersteunen, is het belangrijk dat je je eigen emoties begrijpt en weet waar jouw grenzen liggen.

De cursus Interactievaardigheden De Mat is speciaal ontwikkeld voor mantelzorgers die moeite hebben met de communicatie of omgang met degene voor wie ze zorgen. In 7 trainingen van 3 uur leer je hoe je lastige situaties kunt aanpakken.

Je leert grenzen aangeven en duidelijker communiceren, actief luisteren en begrijpen of iemand niet wil of dat wat je vraagt niet kán. Ook leer je de techniek motiverende gespreksvoering. Dit helpt je om door gesprekken de zorgvrager zelf gedrag te laten veranderen.

## Na de training:

- ✓ kun je beter je grenzen aangeven en bewaken.
- ✓ weet je beter om te gaan met gedrag dat samenhangt met de ziekte/aandoening.
- ✓ heb je praktische tips die je overal kunt inzetten.
- ✓ weet je welke problemen jouw verantwoordelijkheid zijn en welke niet.



Meer informatie en trainingsdata:  
[www.bredamantelzorg.nl/demat](http://www.bredamantelzorg.nl/demat)

Interview met mantelzorgers Koen en Nora:

## ‘We zien onze vrienden niet meer’

**Koen en Nora zijn ouders, maar ook mantelzorgers van hun volwassen kinderen. Dochter Marion heeft schizofrenie. Ze woont met begeleiding in een dorp een paar kilometer verderop en is nog veel bij haar ouders. Zoon Sam heeft autisme en een licht verstandelijke beperking. Hij woont thuis en komt steeds minder van zijn kamer af.**

Het echtpaar voelt zich regelmatig alleen. “Toen de kinderen jong waren, hadden we een grote vriendengroep. We deden veel leuke dingen”, vertelt Nora: “Maar toen bij Marion en Sam de problemen begonnen, moesten we altijd klaar staan voor hen. Niemand kon het aan om bij ons op te passen. En op een gegeven moment zie je je vrienden niet meer. We hebben goed contact met de broer van Koen. Verder kunnen

we ons verhaal bij niemand kwijt. Soms loop ik huilend de straat op, dan ga ik wandelen om mijn verdriet te laten zakken.”

### Wat denken de burens?

Koen schaamt zich soms voor de situatie: “Marion kan soms enorm boos worden. We hebben meerdere keren meegemaakt dat ze haar kamer afbrak. Of ze staat op straat te schreeuwen. Ik weet niet meer hoe vaak de politie hier geweest is. Maar die kunnen alleen iets doen als ze een gevaar voor zichzelf is. En Marion maar doorrazen boven. De burens horen en zien dat ook. Ze hebben onze kinderen hier zien opgroeien en het contact is goed. Toch vraag ik me af wat ze op zo’n moment denken. Nu gaan onze directe burens verhuizen. Daar maken we ons zorgen om. Want hoe gaan de nieuwe burens reageren?”



Het hele interview met Koen en Nora lees je op  
[www.bredamantelzorg.nl/koennora](http://www.bredamantelzorg.nl/koennora).

# Crisis?

Je doet je best om de zorgvrager te ondersteunen. Ondanks je inzet kan iemand een instabiele periode doormaken. Dit wordt ook wel crisis genoemd. Als je de signalen leert herkennen, kun je proberen eerder in actie te komen.

## 1. Herken de signalen

Een crisis ontstaat vaak niet uit het niets. Let op veranderingen in gedrag, zoals:

- Plotselinge boosheid of agressie.
- Terugtrekken en geen contact meer willen.
- Extreme angst, verwarring of paniek.
- Dreigende uitspraken zoals *“Ik kan dit niet meer aan.”*
- Ongewoon gedrag, zoals huilbuien of niet slapen.
- Tip: Wees alert als het gedrag veel heftiger is dan normaal.

## 2. Blijf zelf kalm

Als jij rustig blijft, kun je beter handelen. Adem diep in en probeer rustig te denken. Zeg tegen jezelf: *“Ik ben er om te helpen, niet om de situatie erger te maken.”*

## 3. Zorg voor veiligheid

Het belangrijkste is om te zorgen dat niemand gewond raakt. Blijf op afstand als je merkt dat degene voor wie je zorgt agressief wordt. Verwijder gevaarlijke voorwerpen, zoals scherpe spullen. Haal andere mensen uit de buurt als dat nodig is.

## 4. Praat rustig en duidelijk

In een crisis is het belangrijk om duidelijk te communiceren. Zeg bijvoorbeeld: *“Ik zie dat je je niet goed voelt. Ik wil je helpen.”* Gebruik een kalme, zachte stem. Stel korte vragen zoals: *“Wat kan ik nu voor je doen?”* Vermijd discussies of oordelen. Dit kan de situatie erger maken.

## 5. Schakel hulp in

Weet van tevoren wie je kunt bellen in een crisissituatie en zorg dat je de nummers altijd bij de hand hebt.

- Huisarts of huisartsenpost: Bel hen als je twijfelt wat je moet doen.
- Crisisdienst: Bij ernstige situaties kun je bellen met de lokale GGZ-crisisdienst. Dit nummer kun je vooraf opzoeken.
- 112: Als degene voor wie je zorgt zichzelf of anderen in gevaar brengt, bel direct de politie of ambulance.

**Tip: Vul samen een crisiskaart in.**  
[www.crisiskaart.nl](http://www.crisiskaart.nl)

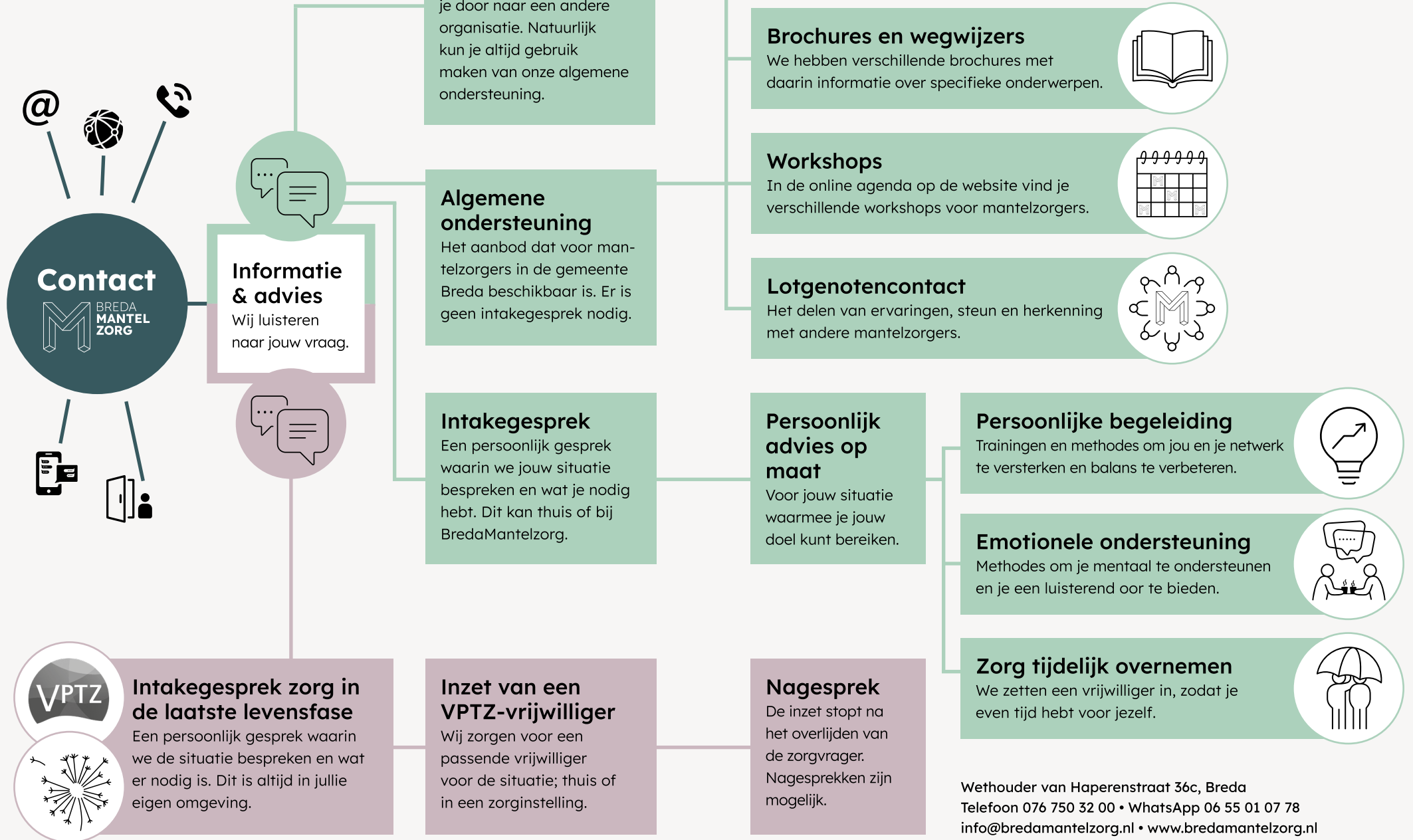
## 6. Blijf bij de zorgvrager tot hulp komt

Laat degene voor wie je zorgt niet alleen, tenzij het voor jouw eigen veiligheid nodig is. Zeg bijvoorbeeld: *“Ik blijf bij je tot er hulp komt.”* Probeer de ander gerust te stellen door te zeggen dat er oplossingen zijn.

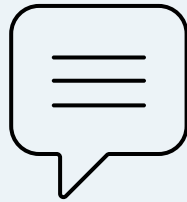
## 7. Praat na de crisis

Wanneer de situatie weer rustig is, bespreek dan wat er is gebeurd. Vraag hoe de zorgvrager zich voelde en wat kan helpen om een volgende crisis te voorkomen. Bespreek met een hulpverlener welke stappen er nodig zijn voor verdere ondersteuning.

# Jouw route bij BredaMantelzorg



# Mantelzorgers vertellen



Het kan fijn zijn om te horen hoe anderen het mantelzorgen ervaren. En hoe zij dingen aanpakken. Deze mantelzorgers delen hun ervaringen en geven je tips.

## **Sarah's man heeft schizofrenie:**

“Mensen zeggen: ‘Je merkt helemaal niets aan hem.’ Nou, laat ze eens een dagje hier komen zitten. Ik probeer uit te leggen hoe het er bij ons thuis aan toegaat. Soms snappen mensen het dan beter. Niet altijd helaas. Ik richt me dan meer op de mensen die het wel snappen.”

## **De dochter van Rick heeft autisme:**

“Altijd die twijfel. Wat kan ik wel zeggen? Niet zeggen? Neem ik teveel over van mijn dochter? Of juist te weinig? Al die gedachten zijn soms lastig en worden groot in mijn hoofd. Door er met iemand anders over te praten, blijf ik er niet alleen mee in mijn hoofd zitten. Ze hardop uitspreken zorgt ervoor dat de gedachten een plekje krijgen en naar de achtergrond verdwijnen.”

## **De dochter van Jenny heeft een eetstoornis:**

“Het is voor mij belangrijk dat ik af en toe letterlijk afstand neem. Want mijn dochter is veel thuis. Ik ga dan een week-endje weg van huis. Dan kan ik opladen. Vergelijk het met een theepot. Als ik mijn theepot niet vul, kan ik ook niets uitschenken voor een ander.”

## **Liesbeth's vader heeft een manisch-depressieve stoornis:**

“Je directe omgeving is er wel, maar begrijpt niet altijd hoe het écht is. Daarom is contact met lotgenoten zo fijn. Het geeft steun en herkenning.”

## **Ron's echtgenote heeft een chronische depressie:**

“Wat mij helpt is de combinatie van praten met een professional en praten met iemand die zelf een depressie ervaren heeft. Professionals hebben meer algemene kennis opgebouwd door studie en de ervaring met hun cliënten. Ze kijken er met iets meer afstand naar en dat kan handig zijn. Maar een ervaringsdeskundige heeft het gevoeld en heeft aan twee woorden genoeg. Dat is ook fijn.”

## **De echtgenoot van Lina heeft Ziekte van Alzheimer en een depressie:**

“Het is druk en soms best zwaar. Je wil ook niet meteen iedereen aanklappen. Je probeert het eerst zelf. En het zorgen zit ook gewoon in me. Hulp vragen zorgde voor zoveel meer rust. Ik kreeg meer tijd voor mezelf. En het belangrijkste was dat ik het niet meer alleen draag, er zijn nu meer mensen die weten wat er speelt. En dat scheelt al heel veel.”

## **Corrie's zoon heeft een alcoholverslaving:**

“Nu het relatief goed met mijn zoon gaat, ben ik met mezelf aan de slag. Het is een proces van rouw en loslaten, leer ik van mijn psycholoog. Ik kan het iedereen aanraden om hulp voor jezelf te zoeken.”



Meer weten? [www.bredamantelzorg.nl](http://www.bredamantelzorg.nl)  
Mail ons via [info@bredamantelzorg.nl](mailto:info@bredamantelzorg.nl)  
of bel ons op 076 750 32 00.

# Vooroordelen

Naast de zorg die mantelzorgers hebben voor iemand met psychische problemen, spelen negatieve reacties uit de omgeving ook vaak mee. Dit noemen we vooroordelen, stigma's of taboes. Dit kan ook effect hebben op jou.

Mensen met psychische problemen worden vaak gezien als anders of onverantwoordelijk. Of niet in staat om sociale of maatschappelijke rollen te vervullen. Hierdoor krijgen mensen met deze problemen minder begrip en steun. Ze worden soms buitengesloten, bijvoorbeeld op hun werk of in sociale contacten. Dit maakt het moeilijker om mee te doen in de samenleving.

Sommige mensen denken onterecht dat mensen met psychische problemen gevaarlijk of onvoorspelbaar zijn. Dit zorgt voor angst en afstand. Door deze vooroordelen durven veel mensen niet te praten over hun psychische problemen. Ze zijn bang voor negatieve reacties.

## Stigma's voor mantelzorgers

Ook mantelzorgers voelen belemmeringen om hun situatie met anderen te delen. Dit maakt dat mantelzorgers er vaker alleen voor staan en geen ondersteuning durven vragen of krijgen vanuit hun omgeving.

## Deze stigma's ervaren mantelzorgers vaak:

**1. Onzichtbaarheid van hun rol:** Mantelzorgers van mensen met psychische problemen krijgen vaak minder erkenning en waardering dan mensen die zorgen voor iemand met lichamelijke problemen.

---

## MENSEN MET PSYCHISCHE PROBLEMEN WORDEN VAAK GEZIEN ALS ANDERS

---

- 2. Schuldgevoelens:** Mantelzorgers voelen zich soms verantwoordelijk voor de psychische toestand van de zorgvrager. Dit maakt het emotioneel extra zwaar.
- 3. Onbegrip en isolatie:** Het gebrek aan begrip van de omgeving kan leiden tot sociale isolatie en het gevoel er alleen voor te staan.
- 4. Vooroordeel over overbelasting** De maatschappij kan denken dat mantelzorgers 'te veel klagen', terwijl ze in werkelijkheid een zware emotionele en praktische taak hebben.

### Luister onze podcast 'Ik zie, ik zie wat jij niet weet'

Waarom ziet een mantelzorger van iemand met psychische problemen zichzelf vaak niet zo? Waarom rust er een taboe op psychische problemen? En hoe doorbreken we dat? Lenny Heuver van het Mentaal Gezondheidscentrum en Saskia Wagenmakers van BredaMantelzorg vertellen je er alles over!



Beluister hier onze podcast:  
[www.bredamantelzorg.nl/podcastikzie](http://www.bredamantelzorg.nl/podcastikzie).

# Waarom met anderen praten over mantelzorg?

Het kan spannend zijn anderen te vertellen dat je mantelzorger bent en hoe het met je gaat. Toch kan het veel voordelen hebben. Mensen kunnen je beter begrijpen, helpen, een luisterend oor bieden of advies geven. Als mensen positief reageren, kan dat je zelfvertrouwen groter maken.

Misschien ontmoet je ook anderen die iets vergelijkbaars meemaken. Dat kan fijn zijn. Als mensen die je vertrouwt meer over jou weten, kan dat jullie band sterker maken.

## Vertel je het aan je werkgever?

Je kunt met je werkgever praten over je zorgtaken. Je werkgever kan meedenken over oplossingen, zoals flexibel werken of speciale verlofregelingen. Zo kan je werk beter passen bij jouw situatie en voorkom je te veel stress. Als collega's op de hoogte zijn, is er meer begrip als het op sommige momenten anders loopt.



BredaMantelzorg helpt ook werkgevers met informatie en advies. Lees meer op [www.bredamantelzorg.nl/werkgevers](http://www.bredamantelzorg.nl/werkgevers).



## Hoe praat je over je mantelzorgtaken?

### Kies een geschikt moment en een veilige plek

Zorg dat je je op je gemak voelt en dat er voldoende tijd is om rustig te praten

### Wees eerlijk en open

Leg kort uit dat je mantelzorger bent voor iemand met psychische problemen. Vertel alleen wat je belangrijk vindt en wat nodig is voor begrip.

### Leg uit wat het voor jou betekent

Vertel hoe jouw zorgtaken jouw leven beïnvloeden. Dit kan helpen om meer steun of begrip te krijgen.

### Vraag om begrip en steun

Vertel wat je nodig hebt, zoals een luisterend oor of praktische hulp.

### Bereid je voor op vragen

Mensen willen vaak meer weten. Denk na over wat je wilt delen en waar je grenzen liggen. Jij bepaalt!

# Themabijeenkomsten Mantelzorg bij psychische problemen en/of verslaving

Wil je andere mantelzorgers ontmoeten? BredaMantelzorg organiseert themabijeenkomsten speciaal voor mantelzorgers van mensen met psychische problemen en/of verslaving.

Tijdens deze bijeenkomsten krijg je praktische tips, nieuwe inzichten en handvatten die je echt kunt gebruiken. Elke bijeenkomst heeft een thema met interactieve activiteiten, waardevolle kennis en ruimte voor reflectie. Samen met andere mantelzorgers en professionals deel je verhalen, ervaringen en tips. Zo leer je beter voor de ander én jezelf te zorgen.

## Mantelwijzer

De Mantelwijzer biedt een overzicht van extra ondersteuningsmogelijkheden in de gemeente Breda. Deze vallen niet onder respijtzorg (vervangende zorg), maar kunnen wel van grote waarde zijn voor jou en degene voor wie je zorgt.

Bekijk de Mantelwijzer op  
[www.bredamantelzorg.nl/mantelwijzer](http://www.bredamantelzorg.nl/mantelwijzer)



Bekijk het volledige programma op  
[www.bredamantelzorg.nl/themabijeenkomsten](http://www.bredamantelzorg.nl/themabijeenkomsten).

# Jonge mantelzorgers



Jonge mantelzorgers blijven vaak op de achtergrond. De aandacht gaat naar degene in het gezin die zorg nodig heeft. Ze worden daarom ook wel 'glazen kinderen' genoemd.

Vanaf 4 jaar zijn kinderen zich al bewust van hun situatie. Jonge mantelzorgers hebben niet alle zorgtaken, maar houden wel vaak extra rekening met de zorgsituatie of maken zich veel zorgen. Ze passen zich soms te veel aan de situatie aan. Ook zij kunnen daarom ondersteuning gebruiken. BredaMantelzorg doet dit op verschillende manieren.

## Ondersteuningsgroepen voor kinderen bij psychische of verslavingsproblemen

Ouders zijn voor kinderen de belangrijkste personen in hun leven. Een kind bij wie een of beide ouders psychische en/of verslavingsproblemen heeft, merkt hier altijd iets van, hoe jong ze ook zijn. Er zijn (online) cursussen en ontmoetingsmogelijkheden (KOPP/KOV groepen) voor zowel volwassenen als kinderen.

### Meer informatie:

- [www.bredamantelzorg.nl/jmz](http://www.bredamantelzorg.nl/jmz)
- [www.cjgbreda.nl/ouders/ouderschap/problemen-in-het-gezin/psychische-en-verslavingsproblemen/](http://www.cjgbreda.nl/ouders/ouderschap/problemen-in-het-gezin/psychische-en-verslavingsproblemen/)
- [www.ggzbreburg.nl/cursusagenda](http://www.ggzbreburg.nl/cursusagenda)



# In balans

Goed voor de ander zorgen, begint bij zorgen voor jezelf. Het klinkt zo simpel, maar bezorgdheid, verantwoordelijkheidsgevoel en soms ook de reacties van anderen verhinderen om voor jezelf te zorgen.

Een goede balans bewaren tussen zorg geven en voor jezelf zorgen, maakt dat je het mantelzorgen langer en goed vol kunt houden. Zo voorkom je overbelasting en burn-out. Dus kies ervoor om aandacht aan jezelf te geven. We hebben wat tips voor je:



## Delen helpt echt

Bespreek je situatie met vrienden, familie of andere mantelzorgers.

## Zoek momenten van bewuste ontspanning

Kijk hierbij wat bij jou past. Denk eens aan meditatie, yoga of mindfulness. Dit kan vaak in een groep, maar er is ook genoeg online aanbod.

## Tip!

Zorgverzekeraars bieden vaak gratis apps aan die helpen bij gezonder leven. Kijk voor het aanbod op de website van jouw zorgverzekeraar.

## TIPS

### Maak tijd vrij voor jezelf

Plan rustmomenten in. Blijf bezig met je hobby. Blijf bewegen. Schrijf van je af. Doe een korte cursus. Blijf afspreken met mensen bij wie je je fijn voelt. Maak hiervoor tijd in je agenda. En durf nee te zeggen.

### Eet en drink gezond en op tijd

Zorg voor een regelmatig eetpatroon met voedzame maaltijden. Drink 1,5 tot 2 liter water per dag. Slaap minimaal 7 uur per nacht.

## Doe ontspanningsoefeningen tussen- door. Bijvoorbeeld deze oefening:

1. **Ga comfortabel liggen:** Zoek een rustige plek en ga liggen met je armen langs je zij.
2. **Span een spiergroep aan:** Span je tenen aan, houd dit vijf seconden vast en ontspan dan.
3. **Werk omhoog:** Ga door met het aanspannen en ontspannen van elke spiergroep, van je voeten tot je hoofd.
4. **Adem diep:** Terwijl je dit doet, blijf diep en rustig ademen.

Interview met mantelzorgster Marike:

# ‘Half uurtje tijd voor mezelf zorgt dat ik tot rust kom’

**De dochter van Marike, Anne, heeft autisme. Marike is getrouwd met Paul. Ook bij Paul is autisme vastgesteld. Marike vertelt over haar zoektocht naar balans.**

“Ik pak een half uurtje per dag tijd voor mezelf. Om half 8 kijkt Paul nieuws. Dan ga ik in bad. Of ik ga boven liggen lezen. Of wandelen of in de tuin werken. Net waar ik op dat moment zin in heb. Ik hou het ook vol door leuke dingen te doen met Paul en Anne. We gaan graag lekker uit eten. Bezoeken de bioscoop om vrouwenfilms te kijken. Of gaan naar de sauna. Ook hou ik van Netflixen en het lezen van romans. Haken en breien zijn uit de hand gelopen hobby's geworden en doe ik samen met Anne. Dat geeft me echt ontspanning.”

## Grenzen aangeven

“Voor Paul moet ik vaak meekijken met mails voordat hij deze durft te versturen. Hij zoekt veel bevestiging. Ook Anne belt vaak als er iets geregeld moet worden. Hier moet ik goed mijn grenzen aangeven. Want wat hoort bij de taken van de begeleider? En wat bij mij? Mijn tip voor andere mantelzorgers is om duidelijke grenzen aan te geven. En tijd voor jezelf te nemen.”

---

## ‘IK HOU HET VOL DOOR LEUKE DINGEN TE DOEN’

---

# Wil je meer veerkracht?

Goed voor jezelf zorgen? De methode Mijn Positieve Gezondheid helpt je hierbij. In plaats van te focussen op klachten of problemen, richt deze aanpak zich op wat jou kracht en voldoening geeft. Volg bij ons een workshop.

## Wat houdt de workshop in?

Samen met andere mantelzorgers vul je een vragenlijst in. Zo krijg je inzicht in wat voor jou op dit moment goed gaat, waar je meer aandacht aan wilt besteden en welke kleine of grote veranderingen mogelijk zijn. Samen werk je aan een concreet actieplan, afgestemd op jouw situatie. Je gaat met nieuwe inzichten en een concrete aanpak naar huis.

## Hulp nodig na de workshop?

Vind je het lastig om zelf verder te gaan? Onze coördinatoren mantelzorgondersteuning bieden je persoonlijke begeleiding.

Wil je jouw situatie niet met andere mantelzorgers bespreken? Neem contact op voor een persoonlijk gesprek.



Het hele interview met Marike lees je op [www.bredamantelzorg.nl/marike](http://www.bredamantelzorg.nl/marike).



BredaMantelzorg organiseert het hele jaar door workshops Mijn Positieve Gezondheid. Kijk voor het actuele aanbod op [www.bredamantelzorg.nl/agenda](http://www.bredamantelzorg.nl/agenda).

# Hulp nodig: waar begin je?

**Vraag op tijd hulp. Begin bij jouw eigen netwerk: familie, vrienden, kennissen en bureu.**

Mantelzorgers nemen vaak veel zorgtaken op zich. Door meer uit handen te geven, hou je het zorgen langer vol. Soms kan het al om kleine dingen gaan, die jou ontlasten en voor een ander een kleine moeite zijn. Kan iemand uit de straat een boodschap meebrengen? Dat scheelt jou heen en weer rijden en is vaak voor de ander een kleine moeite. Of kan iemand een taak overnemen voor jou persoonlijk, zodat jij je handen meer vrij hebt voor de ander? Kom je hier zelf niet uit, dan kan BredaMantelzorg je ondersteunen.

## **Mantelzorgondersteuning**

In de gemeente Breda is BredaMantelzorg het kenniscentrum mantelzorg. En hebben we de taak om mantelzorgers te voorzien van informatie, advies en ondersteuning. Dit valt onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

GGZ-instellingen of praktijken waar de zorgvrager onder behandeling is, hebben ook vaak aanbod voor mantelzorgers. Kijk op de website van deze organisaties of vraag ernaar. Zo kun je kijken welke ondersteuning het beste bij jou past.



Kijk voor ondersteuning in andere gemeenten op [www.mantelzorg.nl/organisatie-in-de-buurt](http://www.mantelzorg.nl/organisatie-in-de-buurt).

# Hoe vol is jouw bordje?

Mantelzorgen kan voelen als een bordje dat steeds voller raakt. Taken stapelen zich op, en soms weet je niet meer waar je moet beginnen. De methode BordjeVol helpt je inzicht te krijgen in alles wat je doet en hoe je beter balans kunt vinden tussen zorgen voor een ander en goed voor jezelf zorgen.

## **Wat houdt de workshop in?**

Tijdens de workshop ontdek je op een praktische manier hoeveel je doet, welke taken je energie kosten en waarvan je juist energie krijgt. Samen met andere mantelzorgers werk je met kaarten en werkbladen om helder te krijgen wat er op jouw bordje ligt. En welke aanpassingen mogelijk zijn. Je gaat met nieuwe inzichten naar huis.

## **Hulp nodig na de workshop?**

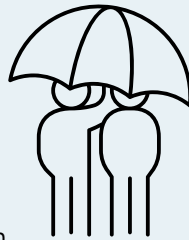
Vind je het lastig om zelf aan de slag te gaan? Onze coördinatoren mantelzorgondersteuning bieden persoonlijke begeleiding.

Wil je jouw situatie niet met andere mantelzorgers bespreken? Neem contact op voor een individueel gesprek.



BredaMantelzorg organiseert het hele jaar door workshops Mijn Positieve Gezondheid. Kijk voor het actuele aanbod op [www.bredamantelzorg.nl/agenda](http://www.bredamantelzorg.nl/agenda).

# Zorg tijdelijk over laten nemen?



## Respijtwijzer

Als je intensief voor iemand zorgt, heb je soms tijd nodig om weer op te laden. Dan wil je de zorg met een gerust hart door een ander laten overnemen. Dit heet respijtzorg (vervangende zorg). Respijtzorg kan op verschillende manieren: ondersteuning bij jou thuis of juist buitenshuis. Het kan elke week of bijvoorbeeld alleen tijdens een weekend of vakantie. Soms is hier een indicatie voor nodig.

Veel mantelzorgers vinden het lastig om de zorg over te dragen. Je weet zelf het beste wat de zorgvrager nodig heeft. Alles uitzoeken en regelen kost veel energie. Ook voelen veel mantelzorgers zich schuldig. Allerlei redenen om het niet te doen. Maar je kunt pas goed voor een ander zorgen, als je goed voor jezelf zorgt. De zorg even overdragen, kan jou helpen om nieuwe energie op te doen. Respijtzorg kan je daarbij helpen.

## Met hulp van een vrijwilliger kun jij even wat anders doen

De inzet van een vrijwilliger is ook een vorm van respijtzorg. Doordat de vrijwilliger tijd doorbrengt met de zorgvrager, heb jij je handen vrij. We kijken wat de zorgvrager leuk vindt om te doen en zoeken hier een passende vrijwilliger bij. Zo kun je met een gerust hart een boodschap doen, met iemand afspreken of je sport of hobby doen.



Bekijk wat er in de buurt mogelijk is op [www.respijtwijzerbreda.nl](http://www.respijtwijzerbreda.nl).

## Vrijwilligers Stan en Judith vertellen over de bowlingkring

Judith: “Soms komen deelnemers wat bedompt binnen. Maar als ze eenmaal op de baan staan, leven ze op. Je ziet ze weer vrolijk weggaan.” Naast het bowlen betekent het praten met elkaar veel voor de deelnemers. Ook het lachen en grapjes maken doet ze goed. Stan: “Er zijn deelnemers die niet laten merken dat ze het leuk vinden. Maar ze zijn er altijd en vragen als eerste of het de volgende keer weer bowlen is.”



Lees het verhaal van Stan en Judith op [www.bredamantelzorg.nl/stanjudith](http://www.bredamantelzorg.nl/stanjudith)

## Activiteitenkring 25+ voor mensen met psychische problemen

BredaMantelzorg organiseert 1x per maand een activiteitenkring voor mensen van 25 jaar en ouder met psychische problemen. Samen doen ze leuke, wisselende activiteiten onder begeleiding van 2 enthousiaste vrijwilligers. Zo heb jij wat extra tijd voor jezelf.

## Bowlingkring voor mensen met psychische problemen

Iedere eerste vrijdag van de maand is de bowlingkring voor jongeren tussen 16 en 25 jaar met psychische problemen. Ze bowlen met een groep onder begeleiding van 2 enthousiaste vrijwilligers. Zo heb jij wat extra tijd voor jezelf.

## Meer informatie en aanmelden:

[www.bredamantelzorg.nl/bowlingkring](http://www.bredamantelzorg.nl/bowlingkring)

[www.bredamantelzorg.nl/activiteitenkring](http://www.bredamantelzorg.nl/activiteitenkring)

# Handige links

## Zorg voor elkaar Breda

Voor iedereen in Breda die hulp of zorg nodig heeft. Dit netwerk bestaat uit inwoners, vrijwilligers, professionals, instellingen en de gemeente. Zij zoeken samen met jou naar een oplossing die bij jou past. Denk aan maatschappelijk werk, wijkverpleging, hulp in huis of ondersteuning bij financiën.

Meer info: [www.zorgvoorelkaarbreda.nl](http://www.zorgvoorelkaarbreda.nl)

---

## Mentaal gezondheidscentrum GGz Breburg

Voor hulpvragers en mantelzorgers. Je kunt er terecht voor gratis preventiecurssussen en trainingen.

Meer info: [www.ggzbreburg.nl/cursusagenda](http://www.ggzbreburg.nl/cursusagenda) of mail naar [info@ggzbreburg.nl](mailto:info@ggzbreburg.nl)

---

## MIND Hulplijn

Dit een landelijke organisatie voor anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp. De MIND Hulplijn geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt.

Dit kan telefonisch en online via 0900-1450 en [www.mindhulplijn.nl](http://www.mindhulplijn.nl)

---

## Veilig Thuis

Is er sprake van een onveilige thuissituatie of maak je je zorgen? Neem dan contact op met Veilig Thuis. Medewerkers van Veilig Thuis zijn 24/7 bereikbaar voor de juiste begeleiding en ondersteuning op 0800-2000.

[www.veiligthuismwb.nl](http://www.veiligthuismwb.nl)

---

## Naasten in Kracht

Naasten in Kracht is er voor naasten van mensen met een psychische problemen (partners, kinderen, ouders, broers, zussen en goede vrienden).

Meer info: [www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl)

---

## Vraag en antwoord

Op [www.bredamantelzorg.nl/vraagantwoord](http://www.bredamantelzorg.nl/vraagantwoord) vind je antwoorden op veelgestelde vragen. Staat jouw vraag er niet bij? Of wil je graag weten wat het betekent voor jouw situatie? Neem dan contact met ons op. Onze experts helpen je graag verder.



# En wie zorgt er voor de mantelzorger?

Steun de Bredase mantelzorger en word Vriend!

Ga naar [www.bredamantelzorg.nl/vriend](http://www.bredamantelzorg.nl/vriend) of scan de QR-code en doneer. Dank je wel!



## Colofon

Dit boekje is speciaal ontwikkeld voor mantelzorgers in de gemeente Breda, in opdracht van BredaMantelzorg.

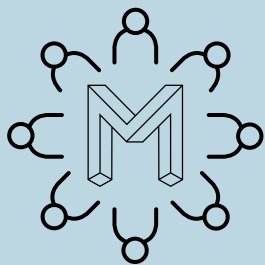
**Tekstredactie** Jessie Vermeer, Mariska van Dijk

**Tekst** Gerry van Schendel, Jessie Vermeer, Mariska van Dijk

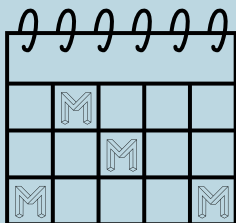
**Fotografie** Paul Ranft **Ontwerp** deOntwerpers.nl **Oplage** 1000

Bronnen zijn bekend bij BredaMantelzorg.

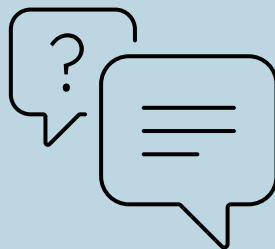
ZORG  
VOOR EEN  
ANDER  
MET  
AANDACHT  
VOOR  
JEZELF



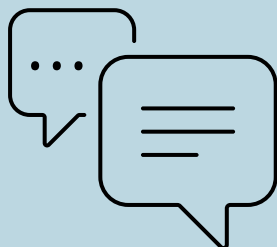
**Lotgenoten-  
contact**



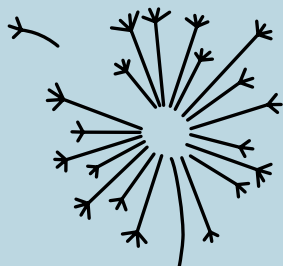
**Workshops  
& activiteiten**



**Vraag &  
antwoord**



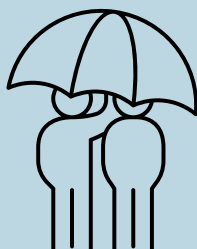
**Informatie  
& advies**



**Zorg in de laatste  
levensfase**



**Persoonlijke  
gesprekken**



**Zorg tijdelijk  
overnemen**



**Ook voor jonge  
mantelzorgers  
(4 - 24 jaar)**

**Voor alle mantelzorgers in  
Breda, Ulvenhout, Teteringen,  
Bavel en Prinsenbeek.**

Bezoekadres: Wethouder van Haperenstraat 36c, Breda  
Telefoon 076 750 32 00 • WhatsApp 06 55 01 07 78  
info@bredamantelzorg.nl • www.bredamantelzorg.nl