



Mantelzorgcafé Zevenaar, niet zomaar een café!

Verricht u ook met enige regelmaat extra zorgtaken voor een partner of familielid, een buurman of -vrouw, een vriend of vriendin. Mantelzorgers geven aan voor emotionele steun soms moeilijk bij familie of vrienden terecht te kunnen, of het lastig te vinden steeds een beroep op dezelfde mensen te moeten doen. In dat geval kan een ontmoetingsplek van mantelzorgers, het zgn. *lotgenotencontact*, wellicht uitkomst bieden.

Om die reden is Caleidoz het Mantelzorgcafé Zevenaar gestart waar de mantelzorgers vrijuit kunnen praten met mensen die in een vergelijkbare en herkenbare situatie zitten, ontdekken dat anderen ook gevoelens van onzekerheid en eenzaamheid hebben, elkaar kunnen vertellen hoe zij hebben leren omgaan met spanning en stress en informatie & tips kunnen uitwisselen over allerlei vormen van mantelzorgondersteuning.

Mantelzorgcafé Zevenaar, niet zomaar een café!

Er wordt mantelzorgers echter méér geboden dan een gezellige ontmoetingsplek waar je een kopje koffie of thee kunt drinken. De begeleiders willen *emotionele steun*¹ bieden maar ook aanspreekbaar zijn voor de andere vraaggebieden van mantelzorgondersteuning én zorgdragen voor een juiste verwijzing: mantelzorgers mogen niet met een kluitje in het riet gestuurd worden!

Iedere 1e maandag van de maand gaan rond 19.00 uur de deuren voor u open. Elke avond wordt eerst een onderwerp - op hoofdlijnen - uiteengezet. Denk hierbij bijv. aan de *vormen van vervangende zorg (respijtzorg)* om de mantelzorgster een adempauze te geven en de *rol van de mantelzorgmakelaar*. Na de pauze staat het *luisterend oor* natuurlijk centraal. Dan kan de mantelzorgster zijn of haar ervaring vertellen, knelpunten aankaarten en/of een hulpvraag stellen. Getracht wordt om de avond rond 21.00 uur af te sluiten.

Op 4 oktober is het onderwerp 'respijtzorg', op 1 november 'de mantelzorgmakelaar' en op 6 december 'de (sociale) routekaart Zevenaar'.

Naast deze maandelijksse bijeenkomst bestaat het voornemen om elk kwartaal een thema diepgaand te bespreken met hulp van een materiedeskundige (specialist). Let goed op: dit begint pas in 2022 omdat op zaterdag 13 november as. ter gelegenheid van de **Dag van de mantelzorg** een inspiratiemarkt is gepland. Schrijf die datum alvast op de kalender!

Heeft u een vraag of wilt u gewoon iets meer weten over het Mantelzorgcafé, gebruik dan het nieuwe mailadres: mantelzorgcafezevenaar@gmail.com!

Fred Vermorken (M 06-83709879) | Willeke van Aken

¹ Bedoelde vraaggebieden zijn: informatie en advies, persoonlijke begeleiding, emotionele steun, educatie, praktische hulp, vervangende zorg, financiële ondersteuning en materiële hulp.

MantelzorgNL

MantelzorgNL is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die belangeloos zorgt voor een naaste.

In de ideale situatie heeft mantelzorg een natuurlijke plek in ieders leven. Inwoners kunnen mantelzorg inpassen in hun dagelijkse leven en kunnen daarnaast participeren in andere aspecten van het leven zoals werk, gezin, opleiding en ontspanning... zonder daarbij overbelast te raken!

De gemeente heeft een belangrijke rol om dit mogelijk te maken. Om hen daarbij te helpen, om kritisch te kijken naar hoe de mantelzorgondersteuning lokaal is geregeld, heeft MantelzorgNL de **quikscan** met (8) vraaggebieden ontwikkeld waarop mantelzorgers knelpunten ervaren en waar ze vragen over hebben.

