



## Heeft u een naaste met psychische klachten?

**Als uw dierbare psychische klachten heeft, dan kan dat diep ingrijpen in uw leven. U, als mantelzorg(er) (partner of familielid), wil niet zelf overbelast raken of problemen krijgen. Toch is de kans aanwezig dat het gebeurt. Zoek daarom tijdig ondersteuning. Want u zorgt voor uw naaste, maar zorgt u ook voldoende voor uzelf?**

Mantelzorg & Meer biedt deskundige hulp, zodat u het zorgen vol kunt houden op een manier die bij u past en die bijdraagt aan uw welzijn. De mogelijkheden:

### Individuele gesprekken

U leert emotionele overbelasting te herkennen en te hanteren.

### Gespreksgroep GGZ

U vindt herkenning, erkenning en steun en krijgt tips van elkaar. Onze mantelzorgconsulent begeleidt acht keer per jaar het gesprek.

Tijdens gesprekken gaan we in op:

- het gebruik van eigen krachtbronnen
- de dynamiek in de relatie en familie
- omgaan met emoties: angst, onmacht en verdriet
- afbakening van problemen, loslaten in verbinding
- contacten met hulpverleners

Na aanmelding volgt een kennismakingsgesprek met onze mantelzorgconsulent.

### **Mantelzorgmakelaar**

U krijgt praktische adviezen van onze mantelzorgmakelaar en zij kan regeltaken van u overnemen.

### **Snel en kosteloos**

De ondersteuning van Mantelzorg & Meer is gratis en er is geen indicatie nodig. U kunt direct terecht.

### **Omgaan met ziektebeeld**

Meer inhoudelijke informatie over het omgaan met het ziektebeeld vindt u bij GGZ instellingen zoals GGZ inGeest-Prezens en Arkin. En bij de praktijkondersteuner van uw huisarts en patiëntenverenigingen zoals Ypsilon en Labyrint in Perspectief.

### **Informatie of aanmelden**

Bezoek onze website, mail of bel ons, wij helpen u graag verder.

“De mantelzorgconsulent hielp mij met het scheppen van overzicht, dat geeft rust.”

“In het groeps gesprek heb ik veel steun ervaren.”

“Ik heb geleerd meer los te laten en dat geeft ruimte.”