



Voor meer **informatie** kunt u met ons **contact** opnemen via:

[www.markant.org](http://www.markant.org)  
[info@markant.org](mailto:info@markant.org)  
T. 020 886 88 00

Zwanenburgwal 206  
1011 JH Amsterdam



## Hulp nodig bij uw mantelzorg?

Wij geven u graag ondersteuning



# Hulp nodig bij uw mantelzorg?

Mantelzorg is langdurig onbetaalde zorg voor een partner, ouder, kind, buur, vriend(in) of andere naaste die lichamelijk of psychisch ziek is of een beperking heeft. Markant, centrum voor mantelzorg helpt mantelzorgers om die zorg vol te kunnen houden. Onze hulp is gratis.

## In balans blijven

Zorgen voor een ander kan veel voldoening geven, maar ook als een belasting worden ervaren. Veel mantelzorgers combineren de zorgtaak met werk en/of andere verplichtingen. Ook zijn velen al op leeftijd. Om niet overbelast te raken is het belangrijk dat mantelzorgers een goede balans vinden tussen zorgen voor de ander en zorgen voor zichzelf. Markant ondersteunt mantelzorgers door middel van informatie, advies en praktische ondersteuning. Maar ook door cursussen en themabijeenkomsten waar mantelzorgers kunnen leren beter met hun situatie om te gaan en waar ervaringen kunnen worden uitgewisseld met lotgenoten.



### Bel ons!

Wacht niet te lang met het vragen om hulp.  
U belt ons nooit te vroeg.  
Ons telefoonnummer: **020 - 886 88 00**

## Spreekuur voor mantelzorgers

Via de Sociale Loketten van Amsterdam Centrum en Zuidoost en in De Brede HOED in Diemen kunnen mantelzorgers wekelijks terecht op het inloopspreekuur van de mantelzorgmakelaar van Markant, en in Nieuw-West na doorverwijzing van het Sociaal Loket. De mantelzorgmakelaar geeft informatie en advies, zoekt zaken uit, neemt zonnodig regeltaken over, biedt emotionele ondersteuning en komt op voor uw persoonlijke belangen.

## Vrijwilligerszorg

Vrijwilligers van Markant kunnen de zorg van de mantelzorgers een paar uurtjes per week overnemen zodat deze even tijd voor zichzelf heeft. Het gaat om hulp zoals familie en vrienden die geven. Geen verpleegkundige of huishoudelijke taken. Vrijwilligers worden ingezet bij chronisch zieken, dementerende ouderen, jonge moeders met een lichte verstandelijke beperking, kinderen met een chronische ziekte of beperking en bij mensen in de laatste levensfase.

## Netwerkcoaches

Een goed sociaal netwerk is voor iedereen belangrijk. Voor aanspraak, gezelligheid om samen leuke dingen te doen en om elkaar te helpen. Is de kring van mensen om u heen niet zo groot en zou u graag wat meer contacten willen? Weet u niet hoe u dit moet aanpakken? Een netwerkcoach van Markant kan u helpen uw netwerk in kaart te brengen en uit te breiden.

## Expertisecentrum

Markant ondersteunt niet alleen mantelzorgers maar heeft ook een kennisafdeling voor en door professionals: het Expertisecentrum Mantelzorgondersteuning Amsterdam. Het Expertisecentrum richt zich op het versterken van de mantelzorgondersteuning.