

Mantelzorgkrant Amsterdam Centrum



Is werk en
mantelzorg te
combineren?

Er even tussenuit

Vraag het Noor

Alle hulp voor mantelzorgers op een rij

Zorgt u langere tijd voor een familielid of naaste die lichamelijk of psychisch ziek is, een beperking heeft of vergeetachtig is? Dan bent u mantelzorger. In Amsterdam Centrum bieden verschillende organisaties ondersteuning aan mantelzorgers. U leest er meer over in deze krant.

Als u in het centrum woont, kunt u voor al uw vragen over mantelzorg terecht bij het Sociaal Loket van de gemeente Amsterdam. De medewerkers van het Sociaal Loket helpen u graag en wijzen u de weg naar hulp en activiteiten in de buurt. Zo kunt u een speciale parkeervergunning, verzekering of een vergoeding voor kosten van openbaar vervoer aanvragen.

CentraM

U krijgt individuele mantelzorgondersteuning van CentraM. De maatschappelijk werkers van

CentraM helpen u graag bij vragen over financiële regelingen of vragen over hulp bij de zorg. Ze bekijken samen met u de situatie en nemen u werk uit handen om de zorg makkelijker te maken.

Markant

Markant kan u helpen bij het inzetten van een vrijwilliger zodat u wat ruimte krijgt om iets voor u zelf te doen. Speciaal voor mantelzorgers is er ook de cursus 'De zorg de baas'. Daarin worden tips en handvaten aangereikt om de juiste balans te vinden tussen zorgen voor uzelf en zorgen voor de ander.

MEE AZ

Zorgt u voor een naaste met een beperking, dan kunt u voor hulp ook terecht bij MEE AZ. Zij bieden directe ondersteuning aan uw naaste maar ook aan u als mantelzorger.

Voor meer informatie:

www.amsterdam.nl/mantelzorg

www.centram.nl

www.markant.org

www.meeaz.nl

Adressen

Sociaal Loket

Bij het Sociaal Loket in het Stadhuis kunt u dagelijks terecht voor informatie en advies over wonen, zorg en welzijn. Openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 16.30 uur. T 14 020

CentraM, maatschappelijke dienstverlening

Voor vragen over instanties, financiën, wonen en werk. Ook voor vragen over mantelzorg! Elke dag van 9.00 – 12.00 uur telefonisch bereikbaar. T 020 557 33 38

MEE Amstel en Zaan

MEE AZ ondersteunt mensen met een beperking en hun mantelzorger(s). U kunt bellen voor een afspraak bij u thuis, in een Huis van de Buurt of elders:

- Centrum-Oost: Jonna Gardenier
T 06 12 94 69 06 (ma/di/do/vr)

- Centrum-West: Lucy de Bie
T 06 14 87 57 08 (di/do/vr)

Markant

Voor vragen over de inzet van een vrijwilliger. Elke werkdag van 9.00 – 17.00 uur telefonisch bereikbaar. T 020 886 88 00

Tips

Wmo Helpdesk

Een rolstoel, scootmobiel, traplift en andere aanpassingen in uw woning kunt u aanvragen bij de Wmo Helpdesk: T 0800 0643 (gratis) ma t/m vrij 8.00 – 18.00 uur. U betaalt een inkomensafhankelijke eigen bijdrage.

Online zelfhulp cursus 'MijnHelp'

Zorgt u voor iemand met psychische problemen? Dan is er de cursus 'MijnHelp'. Als de zorg voor iemand zo zwaar wordt dat de situatie uit de hand loopt of dreigt te lopen. Meer informatie: www.mijnhelp.nl

Stichting Prisma

Stichting Prisma organiseert aangepaste activiteiten in Amsterdam, voor mensen met een (licht) verstandelijke beperking, hierdoor heeft u even tijd voor iets anders. www.stichtingprisma.nl



Er even tussenuit

Zorg combineren met gezin, school, werk en een sociaal leven kan een hele opgave zijn. Daarom is het belangrijk om de zorgtaken af en toe te kunnen overdragen. Zorg uit handen geven is vaak moeilijk, maar met een dagje er tussenuit of een vakantie kunt u overbelasting voorkomen.

Wat zijn de mogelijkheden?

Stichting Handen in Huis regelt met behulp van enthousiaste vrijwilligers in heel Nederland 24-uurs vervanging van mantelzorgers. Vrijwilligers van Handen in Huis maken het mogelijk dat u als mantelzorger er met een gerust hart even tussenuit kan.

Markant gaat graag op zoek naar een vrijwilliger die bij u thuis langskomt. Vrijwilligers van Markant ondernemen activiteiten met de verzorgde of zijn er om de verzorgde gezelschap te bieden. Ze kunnen regelmatig langskomen, bijvoorbeeld elke week een middag.

Ook de gemeente kan u helpen bij het vinden van vervangende zorg. Binnen de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) heet dit logeeropvang of kortdurend verblijf. Dit betekent dat de verzorgde tijdelijk in een logeerhuis verblijft, zodat de mantelzorger op adem kan komen.

Kijk voor een overzicht van aanbieders of meer informatie op www.amsterdam.nl/mantelzorg

Is werk en mantelzorg te combineren?

Birgitte (59) combineert een baan met de zorg voor haar zoon Aeymad (26) die het syndroom van Down heeft. Voor nieuwe inzichten volgde ze de cursus ‘Werk en mantelzorg combineren’.

Birgitte: “Zorgen voor een naaste, is zorgen uit naam van liefde. Maar soms leg ik de lat te hoog; ik negeer mijn grenzen. Tijdens de cursus merkte ik dat ik niet de enige ben die zoekende is naar balans. Dat heeft me gesterkt. De verhalen van medecursisten maakten veel indruk; dat hielp me relativeren. Deze cursus heeft me geleerd in mogelijkheden te denken. En stil te staan bij de vraag: ‘Wat geeft mij energie?’”

“Ik vind het fijn voor anderen te zorgen, maar heb geleerd dat het oké is om ook aan jezelf te denken.”

Wilt u ook de gratis eendaagse cursus ‘Werk en mantelzorg combineren’ volgen? Bel dan met Hanneke de Boer van Markant 020 886 88 00

En nu ik!

Cursiste Naomi (21): “Ik zorg al meer dan 5 jaar voor mijn moeder. Ze heeft psychische problemen en weinig energie. Ik doe van alles voor m’n moeder omdat ze het zelf vaak niet kan. Ik merk nu pas dat het zorgen voor mijn moeder ten koste gaat van mezelf. Ik kan me slecht concentreren op school en ben vaak moe. Daardoor heb ik vaak geen zin om dingen te doen met vrienden.”

“Ik ben de gratis cursus ‘En nu jij!’ gaan volgen. Dit is een cursus die ik thuis op mijn computer kan volgen wanneer het mij uitkomt. Ik leer stilstaan bij wat de zorg voor mijn moeder met me doet. Ik leer naar mezelf te luisteren en uit te spreken wat ik graag wil. Ook kan ik met coach Reian Betten praten als ik dat wil. Hij helpt me erg goed. Ze zouden de cursus beter ‘En nu ik!’ kunnen noemen.”

De gratis online cursus ‘En nu jij!’ is voor jongeren tussen de 10 en 25 jaar die thuis opgroeien met de zorg voor een ziek familielid. De cursus biedt jonge mantelzorgers de ruimte om hun verhaal te delen. Om vragen te stellen die voor hen belangrijk zijn. Hoe ze bijvoorbeeld de zorg voor een naaste kunnen combineren met een (bij)baantje of met school.

Wilt u meer weten over de online cursus ennujij.nl, bel dan met Reian Betten van Markant 020 886 88 00

Agenda

Alzheimer trefpunt

Elke eerste woensdag van de maand opent het Alzheimer Trefpunt haar deuren en kunnen mensen met dementie, hun partners, familie, vrienden en hulpverleners terecht voor informatie en uitwisseling. Huis de Pinto, Sint Antoniesbreestraat 69. Meer informatie: Marjolijn van Leeuwen T 06 11 41 86 51

Cursus De zorg de baas

Bij de cursus ‘De zorg de baas’ leert u stil te staan bij uw eigen situatie en waar nodig veranderingen aan te brengen. U volgt de cursus samen met andere mantelzorgers. Het is één van de dingen die cursisten als pluspunt aangeven. Of u nu voor een ouder of voor een buurman zorgt: er zijn altijd overeenkomsten. Start: 20 november. Meer informatie: Karin van Bodegraven van Markant T 020 886 88 00

Dag van de Mantelzorg

Op 10 november is het de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg. De gemeente Amsterdam Centrum biedt mantelzorgers een rondleiding met aansluitend een heerlijke high tea in het Scheepvaarthuis (Amrath hotel) aan. Meer informatie of aanmelden: Markant T 020 886 88 00

Broertjes en zusjes (Brusjes) en jonge mantelzorgers bijeenkomst

Verhalen delen en leuke activiteiten voor alle Amsterdamse kinderen vanaf 8 jaar met een gezinslid met een verstandelijke- en/of lichamelijke beperking, een vorm van autisme, hersenletsel of chronische ziekte. Waar & wanneer: 22 november van 14:00 – 16:15 uur op de Drostenburgschool, Drostenburg 1, Amsterdam Zuidoost.

Tip: kijk voor meer bijeenkomsten ook op www.markant.org/agenda

Handige adressen

Waar kunt u terecht voor informatie, advies en ondersteuning? Hieronder een selectie om u op weg te helpen naar de juiste ondersteuning.

Huizen van de Buurt

De plek voor uiteenlopende buurtactiviteiten. Ook voor mantelzorgondersteuning.

1 De Boomsspijker

Recht Boomssloot 52, T 020 626 40 02. Inloopspreekuur Pluspunt: Maandag: 9.30 – 11.30 uur

2 Het Claverhuis

Elandsgracht 70, T 020 624 83 53. Inloopspreekuur Pluspunt: Dinsdag: 14.00 – 16.00 uur

3 De Witte Boei

Kleine Wittenburgerstraat 302, T 020 622 38 79. Inloopspreekuur Pluspunt: Donderdag: 9.30 – 11.30 uur

4 Reel activiteitencentrum

Tussen de Bogen 16, T 020 428 02 97. Inloopspreekuur Pluspunt: Woensdag: 10.30 – 12.30 uur en van 17.00 – 19.00 uur

Dagverzorging / dagbehandeling

Opvang, begeleiding en verzorging voor voor thuiswonende ouderen met geestelijke en/of lichamelijke problemen of beperkingen.

5 De Keyzer

Czaar Peterstraat 12, T 020 788 56 21. Dagopvang voor mensen met dementie en voor mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH-cliënten).

6 Mentrum

Sarphatistraat 8-14, T 020 590 14 00. Dagbehandeling voor mensen met psychiatrische problemen.

Thuiszorg

Professionele hulp bij verpleging en verzorging thuis.

7 Cordaan Thuiszorg

T 020 886 00 00, www.cordaan.nl

8 Buurtzorg Amsterdam

T 06 22 91 91 12 (Centrum) of 06 83 22 27 27 (Jordaan), www.buurtzorg.nl

9 Sara thuis

T 020 421 22 77, www.sarathuiszorg.com

10 SMN Thuiszorg

T 020 691 22 27, thuiszorg met een Surinaams karakter.

11 Aya Thuiszorg

T 020 411 14 14, thuiszorg met name gericht op Turkse Amsterdammers.

12 Thuiszorg Emile

T 06 14 38 88 22, www.emile.nu

Overig

13 Cliëntenbelang Amsterdam/ Platform Mantelzorg Amsterdam

T 020 752 51 00. Belangenbehartiging van cliënten en mantelzorgers.



VRAAG HET NOOR

VAN CENTRA M

Noor Conijn, maatschappelijk werker bij CentraM is elke werkdag tussen 9.00 en 12.00 uur telefonisch bereikbaar voor mantelzorgers uit Amsterdam Centrum.

De vraag van Amina

“Naast mijn baan heb ik de zorg voor mijn twee zussen. Mijn jongste zusje heeft het syndroom van Down en mijn oudste zus heeft een eenvoudige beperking. Vanwege mijn culturele achtergrond heb ik een andere visie op zorg. Het huidige zorgaanbod sluit niet aan bij mijn situatie en wensen. In mijn optiek moet degene die zorg nodig heeft centraal staan; niet de hoeveelheid beschikbare tijd van degene die zorg verleent. Mijn vraag is dan ook waar ik terecht kan voor zorg op maat.”

Antwoord van Noor

“Ik heb met Amina de situatie besproken. Door de aandoening van haar oudste zus is het lastig te voorspellen wat er gebeurt bij het verlenen van zorg. Zij wordt vaak opgenomen en voelt zich dikwijls ziek. Daardoor is de zorgbehoefte gecompliceerd. Via de reguliere hulpkanalen is de zorg voor haar zus moeilijk te organiseren omdat ze zoveel verschillende soorten zorg nodig heeft. Een persoonsgebonden budget (pgb) zou in dit geval een optie kunnen zijn. Met een pgb kun je zelf heel gericht je zorg inkopen. Degene voor wie de zorg is, kan ervoor kiezen om met het pgb de mantelzorger te betalen of iemand anders die nodig is om in de zorg te ondersteunen.”

Meer weten: www.pgb.nl

Zorgen doe je niet alleen.



U vindt ons online op: www.markant.org  [markant020](https://twitter.com/markant020)  [markantmantelzorg](https://facebook.com/markantmantelzorg)

Colofon Mantelzorgkrant Amsterdam Centrum is een uitgave van Markant, centrum voor mantelzorg en wordt verspreid op diverse locaties in Amsterdam Centrum. Extra exemplaren zijn op te vragen bij Markant: T 020 886 88 00 of info@markant.org. Redactie en fotografie: Markant. Coverfoto: Mezzo. Ontwerp: Zeppa. Illustraties: Gertie Jaquet. Met dank aan: CentraM, MEEAZ en Mezzo.

Deze uitgave is mogelijk gemaakt door de Gemeente Amsterdam Centrum. © Markant 2017