

# Steun nodig bij de **zorg** voor jouw naaste?



**Markant**

centrum voor mantelzorg

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

# Zorg jij voor een ander?

**Zorg jij langdurige voor een ander? Bijvoorbeeld voor je partner, ouder, kind, broer, zus of iemand anders die je lief is en die lichamelijk of psychisch ziek is of een beperking heeft. Of vanwege ouderdom hulp nodig heeft? Dat noemen we mantelzorg. Die zorg is vaak intensief. Daarom is het belangrijk dat je goed op jezelf blijft letten. Soms kan je daar best wat hulp bij gebruiken.**

## **Wat kan Markant voor je doen?**

Markant, centrum voor mantelzorg, steunt mensen die voor een ander zorgen in Amsterdam, Diemen en Duivendrecht. Wij helpen je om balans te houden tussen zorgen voor de ander en zorgen voor jezelf. Dat doen we niet alleen door je te helpen bij je vragen of te luisteren naar je verhaal. Dat doen we ook samen met onze vrijwilligers. Zij kunnen jou een paar uur per week waarnemen, zodat jij even tijd hebt voor jezelf. Daarnaast kun je bij ons meedoen aan workshops, trainingen en themabijeenkomsten. Zo zetten we jou in je kracht en ondersteunen we je bij het vinden en behouden van balans.

Onze diensten en ondersteuning zijn gratis en je hebt geen indicatie nodig.

## **Inzet van een vrijwilliger**

Als mantelzorger is het belangrijk om af en toe tijd voor jezelf te nemen om op adem te komen. Om jou die ruimte te geven, zorgen wij voor een vaste vrijwilliger die op afgesproken tijden langskomt. Terwijl jij iets voor jezelf doet, houdt de vrijwilliger degene voor wie jij zorgt gezelschap. Thuis, of door een activiteit te ondernemen. Dat kan bij mensen met dementie, bij volwassenen en kinderen met een beperking of chronische ziekte en bij mensen die vanwege ouderdom veel zorg nodig hebben.

Je haalt niet zomaar iemand in huis. Wij screenen, trainen en begeleiden onze vrijwilligers zorgvuldig. Naast onze vaste vrijwilligers, komen er jaarlijks studenten uit het hoger beroepsonderwijs in zorg en welzijn bij ons stage lopen. We screenen, trainen en begeleiden deze student-vrijwilligers net zo goed als onze vaste vrijwilligers.

## **Workshops, trainingen en ontmoeting**

Het volgen van een training of workshop kan je helpen je balans te (her)vinden. Markant heeft een uitgebreid aanbod aan workshops en trainingen. Ook organiseren we themabijeenkomsten om je te informeren over een bepaald onderwerp. Het actuele aanbod met data en locaties staat in de agenda op onze website. Daar kun je je ook aanmelden. Meedoen kost je niets, maar levert je wel veel op!

## **Steun in de laatste levensfase**

Markant kan terminaal zieke mensen en hun naasten ondersteunen met speciaal getrainde vrijwilligers. Zij komen één dagdeel of vaker per week bij je thuis. Dat kan overdag, 's avonds en in het weekend. Ook kan een vrijwilliger komen waken in de nacht. Omdat de situatie daarom vraagt, of om de zorgende naaste een nacht rust te geven als dat hard nodig is.

## Expertisecentrum

We ondersteunen mantelzorgers ook door ervoor te zorgen dat zorgmedewerkers meer oog hebben voor de zorgende naasten. We delen onze kennis en ervaring met professionals uit zorg en welzijn. Onder meer via trainingen, voorlichting en een helpdesk. Zo werken we aan meer bewustwording over mantelzorg en stimuleren we de samenwerking tussen professionals en mantelzorgers.

## Informatie en vragen

Je mag ons altijd bellen met vragen. Ook vind je informatie over mantelzorg en mantelzorgondersteuning op [www.markant.org](http://www.markant.org).

Onze agenda met activiteiten vind je op [www.markant.org/agenda](http://www.markant.org/agenda)  
Zit je op de socials? Volg Markant dan op Facebook, Instagram en LinkedIn.

Wil jij op de hoogte blijven van nieuws over mantelzorg en onze activiteiten en agenda? Meld je dan nu aan voor onze maandelijkse digitale nieuwsbrief Mantelzorgnieuws. Scan de QR-code of meld je aan op de homepage van onze website.



Markant, centrum voor mantelzorg  
[www.markant.org](http://www.markant.org)  
[info@markant.org](mailto:info@markant.org)  
020 886 88 00

---

Volg ons op:  
Facebook: [facebook.com/markantmantelzorg](https://facebook.com/markantmantelzorg)  
Instagram: [instagram.com/markant\\_mantelzorg](https://instagram.com/markant_mantelzorg)  
LinkedIn: [linkedin.com/company/  
markant-centrum-voor-mantelzorg](https://linkedin.com/company/markant-centrum-voor-mantelzorg)