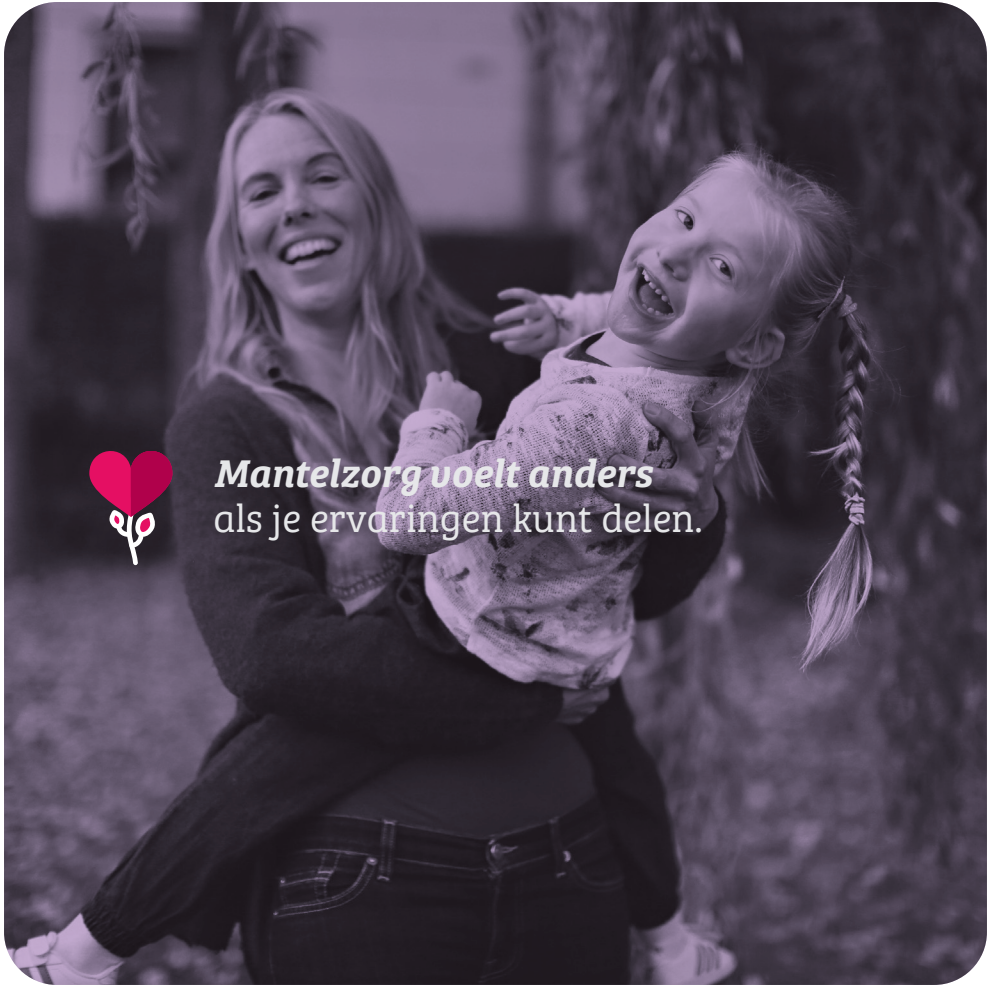
Geen enkele
mantelzorger
hoeft er alleen
voor te staan.
TANDEM
SAMEN ZORGEN



Veel mensen zorgen wel eens voor een ziek familielid of bekende. Maar zorg je voor langere tijd voor een naaste met een (chronische) ziekte, beperking, psychische klachten of verslavingsproblemen, zonder dat je daarvoor betaald krijgt, dan is het een andere situatie. Dan is er sprake van mantelzorg.

Ben je mantelzorger?
Mantelzorg kan van alles inhouden. Denk aan praktische zaken als het huishouden, wassen en aankleden, gezelschap houden, meegaan naar het ziekenhuis en geldzaken regelen. Maar ook de mentale belasting, het rekening houden met en de zorgen om je naaste, kunnen grote invloed hebben op het leven van de mantelzorger.

Mantelzorg is geen bewuste keuze. Het overkomt je omdat een naaste zorg nodig heeft. Het is een taak die er opeens bij komt, omdat het vaak niet anders kan en vanzelfsprekend is.

Tandem is er voor mantelzorgers.
Tandem, Centrum voor Mantelzorgondersteuning in Zuid-Kennemerland, ondersteunt bij mantelzorg in de breedste zin van het woord: informatie en advies, een luisterend oor, hulp bij het uitzoeken van praktische zaken en regelingen, respijtzorg of bijvoorbeeld het volgen van een workshop. In deze folder vind je informatie over wat Tandem kan betekenen. Samen zorgen, daar staan wij voor.

Kosteloos en onafhankelijk
Tandem is actief in de gemeenten Bloemendaal, Haarlem, Heemstede en Zandvoort. Ondersteuning van Tandem is onafhankelijk en kosteloos voor mantelzorgers van naasten die thuis wonen. Je hebt hiervoor geen verwijzing of indicatie nodig. Woont je naaste in een zorginstelling? Dan ben je nog steeds mantelzorger, maar biedt de organisatie waar je naaste woont mantelzorgondersteuning. Heb je hier vragen over, neem dan contact op met de zorginstelling waar je naaste verblijft.

Informeren en de weg wijzen
Blijf op de hoogte van alles wat er speelt en wat mantelzorgers kan helpen. Praktische informatie, tips en verhalen van lotgenoten en ervaringsdeskundigen. Deze informatie delen we in onze nieuwsbrief Met Tandem en in ons jaarlijkse magazine voor mantelzorgers. Ook via onze website ***www.tandemmantelzorg.nl*** en sociale media blijf je op de hoogte.

Luisteren en meedenken
Soms is het fijn om met iemand van buiten over je situatie te praten. Een consulent van Tandem luistert naar je verhaal en denkt graag met je mee. Een gesprek kan thuis of op kantoor, maar ook telefonisch of wandelend plaatsvinden. Heb je vragen over mantelzorg? Je kunt ons altijd bellen, mailen of appen.

Ondersteunen bij regeltaken
De mantelzorgmakelaar van Tandem kent de weg in wet- en regelgeving en ondersteunt mantelzorgers met vragen hierover. Ook biedt de mantelzorgmakelaar onafhankelijke cliëntondersteuning.

Workshops
Wanneer je zorgt voor een naaste helpt het wanneer je goed geïnformeerd bent. Tandem biedt verschillende workshops voor mantelzorgers. Bijvoorbeeld over mindfulness, grenzen stellen en omgaan met dementie. Het actuele aanbod is te vinden op ***www.tandemmantelzorg.nl.***

Contact met andere mantelzorgers
Voor mantelzorgers kan het fijn zijn om mensen in een vergelijkbare situatie te ontmoeten. Tandem organiseert diverse soorten **lotgenotengroepen**. Hier ontmoet je mensen die, net als jij, zorgen voor een naaste. Je kunt ervaringen en tips uitwisselen of gewoon even het hart luchten.

Naast deze lotgenotengroepen, zijn er in de regio nog veel meer mogelijkheden om elkaar te ontmoeten. Zo is er het Buurtcafé voor Mantelzorgers. Voor mensen met een haperend brein en hun naasten zijn er Trefpunten Dementie en Alzheimer Cafés. Het Parkinson Café is er voor mensen met de ziekte van Parkinson en/of Parkinsonismen en hun naasten. Mantelouders kunnen elkaar ontmoeten bij het Café voor ouders met een zorgintensief kind en wanneer je een naaste hebt met psychische klachten is er Verhalenkaravaan.

Kijk hier voor meer informatie

Respijtzorg, een adempauze voor de mantelzorger
Respijtzorg is de tijdelijke overname van de taken van de mantelzorger. Dan is er bijvoorbeeld weer even ruimte voor andere gezinsleden, vrienden, werk en hobby's. Respijtzorg is er in allerlei vormen: thuis of buitenshuis, door vrijwilligers of beroepskrachten, af en toe of vaker. Veel mogelijkheden voor respijtzorg zijn te vinden op ***www.helpenzorgen.nl***. De respijtcoach van Tandem kent alle voorzieningen en kan helpen bij het zoeken en aanvragen van vervangende mantelzorg. Tandem zet ook zelf vrijwilligers in om de mantelzorger even vrijaf te kunnen geven.

Aandacht voor jonge mantelzorgers
Eén op de vier kinderen en jongeren krijgt tijdens zijn of haar leven te maken met de zorg voor een familielid. Opgroeien met zorg kan zwaar zijn; extra taken en verantwoordelijkheden vragen veel. Naast individuele ondersteuning (vanaf 18 jaar) verzorgt Tandem lessen over mantelzorg in het basis- en middelbaar onderwijs en workshops en trainingen voor (aanstaande) professionals.
Kijk voor meer informatie op ***jmz.nu***.

Handige links

3-minuten check voor mantelzorgers
Zorg je langere tijd voor een familielid of naaste die een beperking heeft of (psychisch) ziek is? En wil je weten hoe je er op dit moment voor staat? Doe dan de 3-minuten check, hiermee breng je in 3 minuten je situatie in kaart.

Eventandemen
Zorg delen is belangrijk om de balans te bewaren. Een goed netwerk kan je hierbij helpen. Krijg in een paar stappen inzicht in wat je allemaal doet, waar je hulp bij zou kunnen gebruiken en van wie.

Tandem Centrum voor Mantelzorgondersteuning
Postbus 6166, 2001 HD Haarlem

T 023 891 06 10
info@tandemmantelzorg.nl
www.tandemmantelzorg.nl

TANDEM
SAMEN ZORGEN

JUNI 2023