

A photograph of an elderly couple walking a black dog on a leash along a path in a park. The woman is on the left, wearing a patterned blouse and light-colored pants. The man is on the right, wearing a light-colored short-sleeved shirt and light-colored pants. They are holding hands. The background is a lush green park with trees and grass. The entire image has a yellowish-green tint.

Geen enkele
mantelzorger
hoeft er alleen
voor te staan.



Mantelzorg voelt anders
als je ervaringen kunt delen.

Veel mensen zorgen wel eens voor een ziek familielid of bekende. Meestal is hulp bieden vanzelfsprekend. U doet bijvoorbeeld een boodschap voor burens of kookt eens voor uw ouders. Maar zorgt u voor langere tijd voor een naaste met een (chronische) ziekte, beperking, psychische klachten of verslavingsproblemen en wordt u daar niet voor betaald, dan wordt het een andere situatie en is er sprake van mantelzorg.

Bent u mantelzorger?

Als u onbetaald én langer dan drie maanden zorgt voor een familielid, vriend of buur die chronisch ziek is of een beperking heeft, dan bent u 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. Natuurlijk is er meer in het leven van een mantelzorger: het eigen huishouden, een baan, vrienden en hobby's. 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.

Ondersteuning hoort erbij

Mantelzorg, daar hoeft niemand alleen voor te staan. Maar samen zorgen moet wel geregeld worden. Daar zijn wij voor: Tandem Centrum voor Mantelzorgondersteuning.



Tandem is de organisatie die mantelzorgers in Zuid-Kennemerland ondersteunt 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 een training of workshop. In deze folder vindt u informatie over wat Tandem voor u kan betekenen. Samen zorgen, daar staan wij voor.

Voor iedereen

Tandem is onafhankelijk, er is geen indicatie nodig en ondersteuning is kosteloos voor alle mantelzorgers in Zuid-Kennemerland. Tandem werkt nauw samen met het Platform Belangenbehartiging Mantelzorg Kennemerland, www.stemvandemantelzorger.nl.



*Mantelzorg voelt anders
als je praktisch de weg weet.*



Mantelzorg voelt anders
als er iemand luistert en je adviseert.

Informeren en de weg wijzen

Met Tandem blijft u op de hoogte van alles wat er speelt en wat mantelzorgers kan helpen. Praktische informatie, tips en verhalen van lotgenoten en ervaringsdeskundigen. Deze informatie kunt u lezen in onze nieuwsbrief over mantelzorg en in ons jaarlijkse Magazine voor mantelzorgers. Ook via onze website www.tandemmantelzorg.nl en sociale media blijven mantelzorgers op de hoogte.

Luisteren en meedenken

De mantelzorgconsulent van Tandem biedt emotionele ondersteuning. Samen met u brengt de consulent uw mantelzorgsituatie in kaart en helpt bij het zoeken naar een werkbare balans. Gesprekken kunnen bij u thuis of bij Tandem plaatsvinden.

Ondersteunen bij regeltaken

De mantelzorgmakelaar van Tandem biedt praktische ondersteuning aan mantelzorgers met vragen op het gebied van wonen, welzijn, (mantel)zorg, vervoer en financiën. De mantelzorgmakelaar kent de weg in wet- en regelgeving en biedt ook onafhankelijke cliëntondersteuning.



Versterken van netwerk

Een goed netwerk, mensen waar u op kunt rekenen, is belangrijk bij mantelzorg. De consulenten van Tandem kunnen u ondersteunen bij het versterken van uw netwerk van bijvoorbeeld familie, burens, kennissen en vrienden. Met 'Even Tandemen' bieden we mantelzorgers een nieuwe manier om het netwerk in kaart te brengen. Deze methode kunt u ook vinden op www.eventandemen.nl. Ook een netwerkcoach van Tandem kan samen met u op zoek naar hulp in uw omgeving.

Delen van ervaringen

Als mantelzorger kan het fijn zijn om zorgen en ervaringen te delen. Het liefst natuurlijk met mensen in een vergelijkbare situatie. Tandem organiseert en begeleidt daarom diverse soorten lotgenotengroepen. Hierin ontmoet u mensen die, net als u, zorgen voor een naaste. U kunt ervaringen en tips uitwisselen of gewoon even uw hart luchten.



**Tandem Centrum voor Mantel-
zorgondersteuning is er voor
iedereen in Zuid-Kennemerland.**

- **Er is geen verwijzing nodig.**
- **Hulp en advies is kosteloos.**
- **Tandem is onafhankelijk.**



Zorgen voor respijt

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 respijtccoach van Tandem kent alle voorzieningen en kan u 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

Een 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. Tandem biedt individuele ondersteuning door een consulent die er speciaal is voor jongeren. Naast ondersteuning verzorgt Tandem lessen over mantelzorg in het basis- en middelbaar onderwijs en workshops en trainingen voor (aanstaande) professionals. Voor meer informatie zie www.jmz.nu.



Delen van kennis en leren van vaardigheden

Tandem is het expertisecentrum voor mantelzorgondersteuning. Wij delen onze kennis over mantelzorg met regionale en landelijke organisaties, professionals en met mantelzorgers zelf. Tandem biedt een gevarieerd programma aan workshops en

trainingen voor mantelzorgers en voor professionals. Vragen over het ziektebeeld, hoe daarmee om te gaan, of meer praktische vragen over de zorgtaken, wetten en regels e.d. komen aan bod.

Wilt u als professional binnen uw organisatie een training over een specifiek onderwerp? Of zoekt u een workshop of cursus op maat? Neem dan contact met ons op!



Herkent u iemand in uw omgeving als mantelzorger, bijvoorbeeld een collega of vriend? Het is belangrijk om daar oog voor te hebben. Misschien kunt u een helpende hand bieden of wijzen op de mogelijkheden van mantelzorgondersteuning.

A photograph of two women sitting in chairs and laughing heartily. The image is overlaid with a semi-transparent yellow filter. The woman on the left has blonde hair and is wearing a light-colored shirt and trousers. The woman on the right has dark hair and is wearing a dark shirt and light-colored trousers. They are both looking upwards and to the right.

**Tandem Centrum voor
Mantelzorgondersteuning**
Postbus 6166, 2001 HD Haarlem

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

