



gent:

Ondersteuning voor mantelzorgers
**Wie helpt jou als je zorgt
voor een dierbare?**



Ben ik een mantelzorger?

Je bent mantelzorger

- als je iemand ondersteunt die extra zorg nodig heeft, bijvoorbeeld door een ziekte, beperking of psychische moeilijkheden
- als je dat onbetaald doet omdat je een persoonlijke (familie)band hebt met die persoon, bijvoorbeeld je moeder, broer of partner
- als je regelmatig helpt, minstens meerdere keren per maand

Waar kun je terecht in Gent als mantelzorger?

Je kan met je **huisarts** de zorgsituatie bespreken. Mocht dat nodig zijn, kan je dokter je ook verder doorverwijzen naar andere hulp.

De dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds

Bij je **eigen ziekenfonds (mutualiteit)** kun je terecht voor:

- gratis advies en begeleiding bij je zorgsituatie
- financiële tegemoetkomingen en sociale voordelen
- thuiszorg, zoals dagopvang, oppasdiensten, poetshulp of warme maaltijden
- ergotherapeutisch advies en begeleiding, bijvoorbeeld over hulpmiddelen of om je woning aan te passen

Solidaris

09 333 57 90 of 09 333 55 00

Christelijke Mutualiteit

078 152 152 of 09 224 77 11

Hulpkas voor Ziekte- & Invaliditeitsverzekering

02 227 63 33 of 09 269 54 00

Liberaal Mutualiteit

078 050 551 of 09 235 72 85

Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen

053 76 99 71

Helan

09 269 85 77

Vlaams en Neutraal Ziekenfonds

03 491 86 50

Mantelzorgverenigingen

In Vlaanderen zijn er 6 mantelzorgverenigingen. Je kunt er terecht voor:

- een luisterend oor
- informatie en advies over premies en tegemoetkomingen, de combinatie tussen werk/studie en mantelzorg, omgaan met rouw en verlies, thuiszorg of woningaanpassingen
- lotgenotencontact
- activiteiten voor mantelzorgers
- mantelzorgvakanties met aangepaste begeleiding en activiteiten

Coponcho

02 515 02 63

Liever Thuis LM

02 542 87 09

Okra Zorgrecht

02 246 57 72

Mantelzorgnetwerk

016 24 49 49

Samana

02 211 35 65

Mantelzorgtelefoon: 078 15 50 20

Steunpunt Mantelzorg

078 77 77 97

De lokale dienstencentra in Gent

Als je wat ouder bent, is het lokaal dienstencentrum in je buurt het dichtstbijzijnde aanspreekpunt rond mantelzorg. Ze helpen je met:

- gratis advies en begeleiding, bijvoorbeeld voor het zoeken van thuiszorg, huishoudhulp of opname in een woonzorgcentrum
- informatie over mogelijke financiële steun
- psychologische ondersteuning
- hulpmiddelen en woningaanpassingen voor ouderen
- lotgenotencontact en ontspannende of informatieve activiteiten voor mantelzorgers

Kijk voor de contactgegevens op www.stad.gent/lokaledienstencentra.

Naast de 11 lokale dienstencentra van Stad Gent, is er nog een twaalfde lokaal dienstencentrum:

LDC Nestor

(uitgebaat door I-Mens). Je vindt het in de Tijgerstraat 12-22.

Te contacteren via 09 264 17 99 of ldcnestor@imens.be.



Similes vzw 'Familievereniging geestelijke gezondheid'

Similes ondersteunt, versterkt en verenigt de familie en naasten van mensen met **psychische kwetsbaarheid**. Ze bieden je:

- een luisterend oor via www.warmebabbel.be
- infomomenten en ontmoetingsactiviteiten
- training en vorming
- lotgenotencontact

Similes vzw

Drongenplein 26 - 9031 Drongen

016 24 42 01

info@similes.be



Extra aanbod voor jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot 25 jaar die opgroeien in een gezin met een ouder, broer, zus of familielid die een ziekte, beperking, verslaving of psychische problemen heeft.

Zojong!

Zojong! is een vzw door en voor jonge mantelzorgers. Als jonge mantelzorger kun je hier aankloppen voor:

- info en advies op maat van kinderen en jongeren, zoals een online zelfzorgcursus of getuigenissen
- een luisterend oor
- contact met andere jonge mantelzorgers
- ontspannende activiteiten

Je vindt alle info op www.zojong.be.

KOPP/KOAP

Voor kinderen en jongeren van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen bestaan er lotgenotengroepen. Je kan in een kleine groep gedurende 6 weken je ervaringen delen met kinderen en jongeren die hetzelfde meemaken. Er is aandacht voor je bezorgdheden, maar ook voor je sterke kanten.

Op www.familieplatform.be vind je meer info over KOPP/KOAP en vind je een overzicht van alle lotgenotengroepen.

Hulpverlening

Bij het JAC (jongerenadviescentrum), Tejo (therapeuten voor jongeren), of Overkop kun je langsgaan om met een hulpverlener te praten.

Je kunt ook gratis en anoniem bellen, mailen of chatten met een hulpverlener van Awel.

JAC

Drabstraat 18 - 9000 Gent

09 265 04 70

jac.gent@cawoostvlaanderen.be

Tejo

Nieuwland 65- 9000 Gent

09 224 30 96 of 0470 830 110

info.gent@tejo.be

Overkop

Drabstraat 18 - 9000 Gent

0493 32 55 91

gent@overkop.be

Awel

www.awel.be

102

brievenbus@awel.be



Combinatie zorgen, werken, studeren

Of je nu zorgt voor iemand met een beperking, ziekte of een verslaving: het is soms moeilijk om de zorg te combineren met je werk of studies.

Mantelzorg en werk

Er bestaan verschillende wettelijke verlofstelsels die je kunt inschakelen om mantelzorg en werk voor jezelf haalbaar te houden. Een overzicht vind je op www.vlaanderen.be/voor-een-zieke-zorgen. Je kunt ook in gesprek gaan met je leidinggevende en kijken of er ondersteunende maatregelen op het werk mogelijk zijn die de combinatie zorgen en werken bevorderen.

Ben je op zoek naar een job die de combinatie met zorg beter mogelijk maakt. Dan is **loopbaanbegeleiding** misschien iets voor jou. Contacteer VDAB voor meer info.

Werkzoekende mantelzorgers kunnen onder bepaalde voorwaarden **vrijstelling** aanvragen via de RVA.

Mantelzorg en studie

Als jonge mantelzorger kan het op school best lastig zijn. Praat erover met vrienden en familie. Maar weet dat je ook terecht kunt bij andere organisaties of diensten:

- Neem een **leerkracht** in vertrouwen of ga gratis op gesprek bij het **Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB)**. Op de website van je school vind je de contactgegevens van het CLB dat aan jouw school gelinkt is. Via www.clbchat.be kun je anoniem met iemand van het CLB chatten.
- Je kunt ook gratis en anoniem terecht bij **Teleblok** voor een luisterend oor, tips & tricks. Meer info op www.teleblok.be.
- Als student aan de hogeschool of universiteit kun je aankloppen bij de dienst **studentenvoorzieningen (STUVO)** van je school. Deze info kun je terugvinden op de website van je hogeschool of universiteit.



Vervoer

- Je kunt als mantelzorger een parkeervergunning aanvragen.
- Ben je mantelzorger voor een zorgbehoevende in het autovrij gebied? Vraag dan een vergunning aan om het autovrije gebied in te rijden.

Info en aanvragen doe je via het Mobiliteitsbedrijf Stad Gent

- 09 266 28 00
- mobiliteit@stad.gent

Online informatie

- Ben je op zoek naar activiteiten voor mantelzorgers of lotgenotengroepen in Gent? Check www.stad.gent/mantelzorg
- Blijf je graag op de hoogte van het Gentse mantelzorgbeleid? Schrijf je dan in op onze online nieuwsbrief via www.stad.gent/mantelzorg
- De website van het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg bundelt alle informatie voor mantelzorgers: www.mantelzorgers.be
- Voel je je niet goed in je vel? Kijk op www.stad.gent/praterover waar je allemaal terecht kunt

Regie gezondheid en zorg

09 266 35 19

regiegezondheidenzorg@stad.gent

www.stad.gent