

Beste mantelzorger,

Als je mantelzorger bent, voel je aan den lijve hoe intens de gevolgen van de coronacrisis zijn. Dagbesteding en andere vormen van ondersteuning vallen weg. Kinderen kunnen niet naar school. Vrijwilligers kunnen niet meer langs komen. Hoe vang je dat op? Als je naaste in een instelling zit, kun je niet meer op bezoek. Je mist het fysieke contact, je naaste kan niet begrijpen waarom je niet meer komt, en dat doet je verdriet. En als je mantelzorger bent én zelf in de zorg werkt, ben je misschien bang dat je degene voor wie je zorgt ziek maakt.

Bel ons!

Het Steunpunt Mantelzorg blijft bereikbaar, al is het op afstand. Bel ons gerust met je vragen, zorgen en verhalen. We bieden je graag een luisterend oor, advies en emotionele steun.

Deze weken bellen wij zo veel mogelijk mantelzorgers die bij ons bekend zijn. Even horen hoe het gaat en of we iets voor je kunnen betekenen. Heb je eerder behoefte aan contact? **Wacht ons telefoontje niet af, maar bel of mail ons.**

Bereikbaarheid

Tijdens de coronacrisis is het steunpunt bereikbaar:

[Kijk hier voor de tijden en contactadressen](#)

Blijf op de hoogte

Zolang de coronacrisis duurt ontvang je elke twee weken een mailing van ons met nieuws dat voor mantelzorgers van belang is. Ken je een mantelzorger die de mailing ook wil ontvangen? Stuur deze mailing dan aan hem/haar door. Andere mantelzorgers kunnen zich aanmelden voor de mailing via steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl.

Ken je iemand die zelf geen computer heeft? Maak een print voor hem/haar. Of vraag of je de mailing kunt doorsturen naar een bekende.

Mantelzorg en corona op de website

Op de pagina [Mantelzorg en corona](#) op de website van Humanitas vind je nieuws, artikelen en tips voor mantelzorgers.

De Hulpdienst

De Hulpdienst van Humanitas draait door in aangepaste vorm. Je kunt alleen een aanvraag doen voor boodschappen en vervoer. Andere klussen moeten wachten. De Hulpdienst is bereikbaar via 050-312 60 00 of mip.groningen@humanitas.nl

Durf om hulp te vragen

Vind je het moeilijk een ander om hulp te vragen? Dan ben je niet de enige! Heel veel mensen vinden dat moeilijk. Om je op weg te helpen hier een paar tips:

- Bedenk: juist in deze coronacrisis is het belangrijk goed voor jezelf te zorgen. Als je hulp inschakelt, neem je juist zelf de verantwoordelijkheid voor je eigen welzijn.
- Wees eerlijk. Als iemand je vraagt: hoe gaat het met je? Zeg dan niet: Het gaat wel. Maar zeg eerlijk dat het even niet gaat. Geef de ander een kans om hulp aan te bieden.
- Als iemand jou om hulp vraagt, hoe reageer je dan? Waarschijnlijk vind je dat helemaal niet erg, geeft het je zelfs een goed gevoel. Waarom zou dat andersom niet zo zijn? Je kunt het ook zo bekijken: je doet er iemand een plezier mee als je om hulp vraagt.

Kun jij hulp gebruiken?

De vrijwilligers en medewerkers van het Steunpunt Mantelzorg willen graag helpen. Ze staan ook nu voor je klaar, al kan dat niet altijd via direct live contact. Maar je kunt ons altijd [bellen of mailen](#).

Als je zelf gezondheidsklachten hebt

MantelzorgNL, de landelijke belangenorganisatie voor mantelzorgers, roept mantelzorgers op om de richtlijnen van het RIVM te volgen. Als je als mantelzorgers zelf verkouden of grieperig wordt, volg dan het advies van de Rijksoverheid op: blijf thuis en mijd sociaal contact.

Meer informatie over de gevolgen van het coronavirus voor mantelzorgers op de [website van MantelzorgNL](#)

Gratis online Mindfulnessstraining voor mantelzorgers

Te midden van alle onrust en zorgen in deze tijd is het goed om meer rust en kalmte te ervaren. Zeker voor mantelzorgers! Nu we bijna nergens meer heen kunnen, biedt het Steunpunt Mantelzorg samen met Annetje Brunner van De Werkschuur een online Mindfulness training aan. In de vorm van een meditatie gaan we aan de slag om ook in deze onzekere tijd wat aangename aandacht aan onszelf te besteden. Gewoon vanuit huis. Na afloop is er gelegenheid om online vragen te stellen aan Annetje. De training is gratis.

Belangstelling? Meld je dan aan via steunpuntmantelzorg.groningen@humanitas.nl. Vermeld in de mail je naam, adres en telefoonnummer. Na aanmelding krijg je per e-mail informatie over hoe je kunt meedoen en hoe het werkt.

Wij wensen iedereen sterkte in deze moeilijke periode en hopen dat we jullie weer gezond kunnen ontmoeten als dit achter de rug is.

De medewerkers en vrijwilligers het Steunpunt Mantelzorg