



Foto: MantelzorgNL

# Mantelzorg, hoe gaat het eigenlijk met jou?

Steunpunt Mantelzorg Bergen

welzijn  
zorg en  
wonen

Als mantelzorg je vragen of zorgen hebben over je eigen situatie. Dit zijn andere vragen dan de vragen van of over de persoon waar je voor zorgt. Weet dat je hiervoor altijd bij het steunpunt terecht kunt.



## Hoe kom ik in contact met Steunpunt Mantelzorg?

Mantelzorgondersteuner is Eefke Lommen.

Je kunt haar bereiken via:

Telefoonnummer:  
06 – 52 66 93 59

E-mail:  
mantelzorgondersteuning  
@bergen.nl

Kijk voor meer informatie  
op: [www.bergen.nl/man-  
telzorg](http://www.bergen.nl/man-<br/>telzorg)

### Wat doet Steunpunt Mantelzorg?

#### Individueel contact

- Voor informatie en vragen
- Huisbezoek/ persoonlijk gesprek:
  - Het verhaal van de mantelzorgverzorger.
  - Wat is nodig om de mantelzorg vol te houden?

#### Groepen / Lotgenotencontact

Gespreksgroepen:

- Mantelzorgers van mensen met dementie
- Partner in het verpleeghuis
- Omgaan met verlies

#### Collectief

- Nieuwsbrief (4x per jaar)
- Online bijeenkomsten
- Dag van de Mantelzorg (jaarlijks op 10 november)

#### Vrijwilligerszorg

- 1 op 1 ondersteuning in de thuissituatie door een vaste vrijwilliger.

