



Ondersteuning mantelzorgers

Zorgt u voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit uw omgeving? Dan bent u één van de 4 miljoen mantelzorgers die Nederland rijk is. En 'mantelzorger' zijn, is en voelt als een grote verantwoordelijkheid en kan een flinke invloed op uw leven hebben. U hebt hierbij misschien vragen of u maakt zich bijvoorbeeld zorgen over of u het wel vol kan houden. U kunt voor ondersteuning terecht bij Wijkteams Enschede.

Ondersteuningsmogelijkheden

Er is vanuit het wijkteam veel mogelijk om u te ondersteunen, via internet of in een persoonlijk gesprek. Enkele voorbeelden van ondersteuning:

- **Een wijkwijzer** met o.a. ontmoetingsactiviteiten in uw wijk.
Kijk eens op www.wijkteamsenschede.nl/wijkwijzer.
- **Trainingen voor mantelzorgers.** Als mantelzorger heeft u het soms zwaar. U regelt, zorg en organiseert veel waardoor uw eigen wensen en behoeften er soms bij in schieten. De wijkteams organiseren diverse trainingen voor mantelzorgers van 20 jaar en ouder die willen kijken naar zichzelf en wat zij nodig hebben om meer in balans te komen. Bekijk het cursusaanbod op www.wijkteamsenschede.nl/trainingen.
- **Informatie en advies over mogelijkheden om u te ontlasten**, bijvoorbeeld door de inzet van (extra) huishoudelijke hulp, dagbesteding voor degene waar u voor zorgt, of inzet van een zorgvrijwilliger zodat u wat meer tijd voor u zelf heeft.
- **Online hulpverlening:** U kunt uw vraag aan één van de wijkcoaches van het team Online hulpverlening via www.wijkteamsenschede.nl. U ontvangt binnen maximaal twee werkdagen bericht.
- **Ondersteuning bij (financiële) regelzaken** voor zover u dat zelf niet kunt.
- **Speciale activiteiten en trainingen voor jonge mantelzorgers (samen met SIZT).**

Ook uw zorgverzekeraar biedt mogelijkheden voor ondersteuning, bijvoorbeeld financiële vergoedingen. Bekijk de website mezzo.nl voor meer informatie.

Contact met andere mantelzorgers in Enschede?

'Wij Mantelzorgers Enschede' is de ontmoetingsplek van en voor mantelzorgers in Enschede en wordt mede mogelijk gemaakt door de wijkteams en PGGM&CO, de ledenorganisatie voor iedereen in zorg en welzijn. We zoeken elkaar op tijdens bijeenkomsten en via een online (via internet) platform waar mantelzorgers elkaar 24/7 kunnen ontmoeten voor praktisch advies en een stukje (h)erkenning. U kunt ons vinden en aanmelden via www.wijmantelzorgersenschede.nl.

Deze informatiekaart is uitgegeven in december 2016. Aan de totstandkoming van deze publicatie is de grootst mogelijk zorg besteed.



Meer informatie

Wilt u meer informatie of heeft u vragen? Kijk dan eens op www.wijkteamsenschede.nl. Op deze website kunt u uw vraag online stellen of telefonisch via 053-4817900. Ook kunt u een inloopspreekuur bezoeken bij het wijkteam in uw wijk.

Inloopspreekuren Wijkteams Enschede

Alle wijkteams houden van maandag tot en met vrijdag van 09.00 - 10.00 uur een inloopspreekuur op de volgende adressen:

- Tweckelerveld en Noord Servicecentrum Noord, Zaanstraat 12
- Centrum Noordmolen, Molenstraat 50
- Oost Servicecentrum Oost, Gronausestraat 300
- Wesselerbrink en Helmerhoek Stroinkslanden Servicecentrum Zuid, Wesselerbrinklaan 102
- Pathmos Stadsveld en Boswinkel Boekelo Servicecentrum West, B.W. ter Kuilestraat 33 - 35

Wijkteams Enschede is het aanspreekpunt voor inwoners met een ondersteuningsvraag. U kunt bij ons terecht over uiteenlopende onderwerpen zoals geld en werk, opvoeden en opgroeien, mantelzorg, participeren, relatie, zelfstandig leven, stress en gezondheid, verlies en verwerking, etc.