

10 tips voor mantelzorgers van mensen met psychische klachten in coronatijd

- 1** Veiligheid eerst – wat kunt u doen bij huiselijk geweld?
- 2** Praat erover – zoek steun en vraag hulp
- 3** Spreek met uw naaste over de nieuwe situatie
- 4** Maak afspraken met uw naaste
- 5** Tips voor jonge mantelzorgers
- 6** Als uw partner ziek is en u kinderen heeft
- 7** Wees niet te streng voor uzelf
- 8** Wat als u zelf ziek wordt?
- 9** Wat als de persoon voor wie u mantelzorger bent ziek wordt?
- 10** Heb ook plezier met elkaar!



Met een overzicht met hulplijnen met informatie

Mensen met psychische problemen en hun familie en naasten (hier verder mantelzorgers genoemd) krijgen net als iedereen te maken met andere omstandigheden door het coronavirus. Deze groep mantelzorgers heeft het normaal gesproken al vaak zwaar, door het coronavirus komen hier nog meer moeilijkheden bij. Daarom deze tips om overeind te blijven. Voor algemene tips voor mantelzorgers, los van het coronavirus, verwijzen we u naar de steunpunten mantelzorg in uw gemeente en natuurlijk onze eigen organisaties.



1

Veiligheid eerst – wat kunt u doen bij huiselijk geweld?

Juist in deze periode kunnen spanningen hoog oplopen. Trek op tijd aan de bel als het niet goed gaat en als u en/of uw naaste hierdoor in onveiligheid verkeren. Hulp vragen is goed voor beiden en niet iets om u voor te schamen.

- Bij acute onveiligheid: bel 112.
- Maakt u zich zorgen over zelfdoding, bel dan tel 0900-0113. 113 Zelfmoordpreventie heeft een [speciale pagina](#) voor steun aan naasten in coronatijd.
- Bij vragen over onveiligheid thuis, bel Veilig Thuis: tel 0800-2000
- Bespreek niet-acute zaken op tijd met betrokken hulpverlening zoals: wijkteam, GGZ, mantelzorgsteunpunt. Zo voorkomt u hopelijk dat zaken uit de hand lopen.
- Woont u met uw naaste in hetzelfde huis en voelt u zich niet vrij om uw zorgen te bespreken? Zoek dan een plekje om in alle rust te kunnen bellen. Veel hulplijnen hebben ook een mogelijkheid om te chatten of te mailen.
- Voor kinderen: Als je vader of moeder ziek is en het in deze coronatijd extra moeilijk is, dan wil je daar misschien wel over praten. Dan kun je bellen met de kindertelefoon. Dit kan elke dag tussen 11.00 en 21.00. Het is gratis en het nummer is tel 0800-0432. Dit is voor kinderen van 8-18 jaar.

Praat erover – zoek steun en vraag hulp

Voor iemand zorgen kan eenzaam zijn. Het helpt om over uw situatie te praten, zeker nu de coronacrisis kan zorgen voor meer stress bij uzelf en uw naaste. Het gebrek aan lichamelijk contact met mensen om u heen, kan ervoor zorgen dat mensen zich sneller eenzaam voelen. De zorg voor een ander kan u hierdoor zwaarder vallen. Wees niet bang om hulp te vragen!

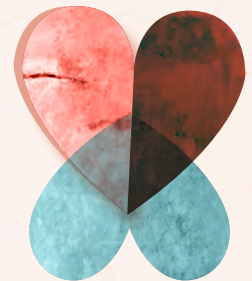
- Zoek contact met een fijne vriend of familielid met wie u goed kunt praten om even uw hart te luchten. Vraag anderen om hulp om u (tijdelijk) te ontlasten. Steun en tips vindt u in de **toolkit Vraagverlegenheid** van Ypsilon.
- Er zijn hulplijnen waar u terecht kunt voor advies of een luisterend oor. U kunt een specifieke of algemene hulplijn bellen. Bij de één spreekt u iemand die in een vergelijkbare situatie zit (een lotgenoot) of een vrijwilliger, maar er zijn ook (gratis) hulplijnen met professionals. Zie het overzicht in de bijlage.
- Zoek en vraag tijdig hulp als dat nodig is! Bijvoorbeeld bij uw huisarts of het steunpunt mantelzorg in uw gemeente. Maar ook het wijkteam of de GGZ waar uw naaste in zorg is, kunnen mogelijk iets voor u en uw naaste betekenen.
- Op veel plekken in het land zijn vrijwilligersinitiatieven die een helpende hand bieden aan mensen die dat nodig hebben. Vraag hiernaar bij uw gemeente.
- Misschien is het lastig nu uw naaste meer thuis is, om de mantelzorg te combineren met uw werk. Ga in gesprek met uw werkgever over de nieuwe situatie. Op de **[website van MantelzorgNL](#)** vindt u meer informatie over verlofregelingen voor mantelzorgers en tips over het gesprek met uw werkgever.
- Ook respijthulp kan ontlasten. Respijthulp houdt in dat u als mantelzorger even op adem kunt komen, bijvoorbeeld doordat uw naaste tijdelijk terecht kan in een respijthuis voor mensen met psychische problemen. Dit is geen opname. Veel respijthuizen zijn door het coronavirus tijdelijk gesloten, maar sommige bieden wel telefonische ondersteuning. Informeer in uw regio naar de mogelijkheden.



Spreek met uw naaste over de nieuwe situatie

De kans is groot dat uw naaste zich zorgen maakt over de nieuwe situatie, of hulp nodig heeft bij praktische zaken.

- Help bij het vinden van goede informatie. Dit geeft rust. Let ook op of de naaste veel nepnieuws of sensationieuws ziet, wat juist onrustig kan maken. Ook dan: wijs op de officiële websites met rustige en feitelijke informatie.
- Voor informatie en advies kunt u ook altijd contact opnemen met een **onafhankelijke cliëntondersteuner in uw gemeente**
- Help de naaste bij het vinden van een nieuw dagritme. Maak bijvoorbeeld samen een planning. Het is belangrijk dat uw naaste zijn eigen ritme aanhoudt. Als er geen dagbesteding meer is, bedenk dan samen een goede dagbesteding.
- Er zijn speciale websites ontwikkeld voor de coronatijd met dagbesteding. Zo is er bij MIND een internetpagina en is elke werkdag een livestream te zien tussen 13 en 16 uur. Dit is een uitzending vanuit een soort digitale huiskamer via internet met interessante interviews en ontspanning.
Kijk op www.wijzijnmind.nl/corona
- Woont uw naaste in een instelling, dan zijn de bezoekmogelijkheden veranderd door het coronavirus. **Hier** vindt u informatie over het aangepaste bezoekersbeleid in tijden van corona.



Maak afspraken met uw naaste

Het coronavirus maakt het leven voor iedereen flink anders. Veel mensen vinden het een lastige tijd en kunnen daardoor ook een groter of te groot beroep op u als mantelzorger doen.

- Probeer goed met de persoon voor wie u mantelzorger bent te praten over de nieuwe situatie waarin we als samenleving verkeren. Welke gevolgen heeft dit voor uw relatie? En wat heeft u beiden nodig om deze periode goed door te komen.
- Indien nodig kunt u hier ondersteuning bij vragen, bijvoorbeeld aan het mantelzorgsteunpunt.
- Geef uw grenzen goed aan. En heeft u hier hulp bij nodig? Vraag het bij uw mantelzorgsteunpunt. Er bestaan diverse goede trainingen die u hierbij tot steun kunnen zijn.

Tips voor jonge mantelzorgers

In Nederland zorgen een heleboel kinderen en jongeren voor hun vader en/of moeder met psychische problemen. We noemen ze KOPP (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen) en KOV (Kinderen van Ouders met een Verslaving). Deze kinderen en jongeren hebben nu lange tijd geen school. Ook andere bezigheden en steun zoals KOPP-groepen vallen weg. En er is minder contact met leeftijdgenoten. De kinderen en jongeren brengen dus nog meer tijd door met hun zieke vader en/of moeder. Dit kan moeilijk zijn.

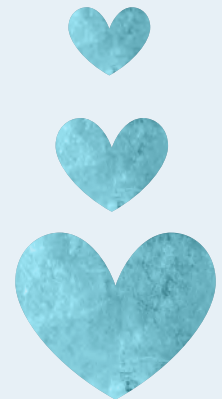
- Je bent niet de enige! Movisie maakte een coronadossier boordevol informatie over en voor jonge mantelzorgers tijdens de coronacrisis.
- Het kan fijn en nodig zijn om hulp te krijgen. Praat hierover met je huisarts. Op www.koppkvo.nl is praktische informatie te vinden over KOPP/KOV. Voor ouders, naasten en KOPP/KOV-kinderen.
- MIND Young Studio is er ook voor jonge mantelzorgers. Hier vind je steun en begrip van andere jongeren. Zij besteden veel aandacht aan omgaan met de situatie rond het coronavirus.
- Er zijn allerlei mogelijkheden tot (digitaal) lotgenotencontact voor jongeren. Kijk eens in de [MIND-Atlas](#) of je kunt vinden wat bij je past.
- Ben je een wat oudere jongere, dan kun je terecht op de website van Labyrint-In Perspectief. www.labyrint-in-perspectief.nl/informatie/voor-kind-van/
- Zorg dat je elke dag even tijd hebt voor jezelf. Spreek af met je ouders dat je af en toe alleen naar buiten gaat of iets voor jezelf gaat doen op je eigen kamer. Als je ouders dat prettig vinden, dan kun je aangeven hoe laat je weer terugkomt. Houd je aan die tijd, dan is het makkelijker om het elke dag te doen.



Als uw partner ziek is en u kinderen heeft

Juist in deze coronatijd is het belangrijk dat u, naast extra zorgen voor uw partner, niet de zorg/aandacht voor uw kinderen uit het oog verliest.

- Vaak springen kinderen bij om het gezin draaiende te houden en vergeten dan wel eens dat ze zelf ook leuke 'kinderdingen' mogen doen. Let erop dat ze buitenspelen of zich op een andere manier ontspannen.
- Ouders met een aandoening of ziekte vinden deze tijd misschien wel extra spannend. Dit voelt het kind aan. Geef uw kinderen informatie over corona, maar ook over wat dat met u en uw partner doet. Doe dit in een rustige periode. Dit geeft duidelijkheid en rust.
- Het is sowieso goed om met kinderen te praten over de aandoening van de andere ouder (kan die ouder ook zelf doen). Er zijn verschillende boeken die hierbij kunnen helpen. Bijvoorbeeld het boek '[Ik wil jullie wat vertellen](#)' voor kinderen in de basisschoolleeftijd van Karen Glistrup en Pia Olsen, uitgegeven door In de Wolken. [Klik hier om het te bestellen](#)



Wees niet te streng voor uzelf

Juist mensen die mantelzorger zijn van iemand met psychische problemen kunnen het gevoel hebben dat zij niet gemist kunnen worden.

- Zorg goed voor uzelf en neem uzelf serieus. Tank even bij voordat het u allemaal te veel wordt.
- Leeft u samen met de persoon voor wie u mantelzorgt, neem dan regelmatig tijd voor uzelf. Doe elke dag op vaste tijden iets dat u leuk vindt of wat u ontspant. Spreek af dat u even apart gaat zitten puzzelen of lezen of alleen gaat wandelen. Als het uw naaste helpt, kunt u een tijdsduur afspreken, zodat uw naaste goed weet wanneer u er weer bent.

Wat als u zelf ziek wordt?



Het kan gebeuren dat u zelf ziek wordt.

- Met deze coronacrisis is het nóg belangrijker hier goed over na te denken en u hierop voor te bereiden, samen met uw naaste.
- Mocht het voor uzelf een te groot risico zijn om te blijven mantelzorgen, neem dit dan serieus. Bespreek dit goed met elkaar en zoek hulp.

Wat als de persoon voor wie u mantelzorger bent ziek wordt?

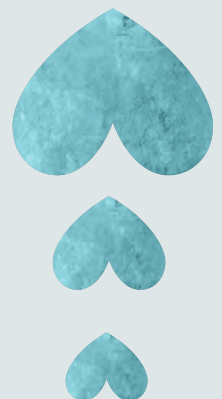
Het kan gebeuren dat de persoon voor wie u mantelzorger bent ziek wordt.

- Breng uzelf niet in gevaar. Volg de richtlijnen van het RIVM en de huisarts.
- Als blijkt dat de persoon ziek is, dan moet goed bekeken worden of u voor hem of haar kunt blijven zorgen. Misschien is er nu andere hulp nodig.
- Mocht het de enige of beste oplossing zijn dat u voor iemand blijft mantelzorgen die (vermoedelijk) met het coronavirus besmet is, dan heeft u beschermingsmiddelen nodig. Informeer hiernaar bij de huisarts.

Heb ook plezier met elkaar!

Mantelzorgen is niet alleen maar lastig. Het is belangrijk om ook in deze ingewikkelde tijd ruimte te maken voor plezier en ontspanning.

- Kunnen de activiteiten die u graag samen doet geen doorgang vinden? Ga dan op zoek naar andere activiteiten die wél kunnen.
- In de categorie afleiding op de website www.wijzijnmind.nl/corona vindt u tips en ideeën voor afleiding en activiteiten. Ook vindt u hier een livestream elke werkdag van 13 tot 16 uur, waarin ook aandacht is voor mantelzorgers.



Hulplijnen met informatie

Hulplijn	Nummer	Bereikbaarheid	Chat en mail	Info
<u>112</u>	<u>112</u>	24/7		Landelijk alarmnummer voor spoedeisende situaties
<u>113 zelfmoordpreventie</u>	<u>0900-0113</u>	24/7	Chatten ook via <u>0900-0113</u>	<u>www.113.nl</u> Zelfmoordpreventie
<u>Alcohol infolijn</u>	<u>0900-1995</u>	Werkdagen 9-17u	Chat en <u>mail</u>	<u>www.alcoholinfo.nl</u>
<u>Drugs infolijn</u>	<u>0900-1995</u>	Werkdagen 9-17u	Chat en <u>Mail</u>	<u>www.drugsinfo.nl</u>
<u>Hear my voice</u>	<u>0800-3200032</u>	Werkdagen 9-22u	<u>Mail</u>	<u>www.hear-my-voice.nl</u> Luisterend oor door lotgenoten bij huiselijk geweld
<u>Kindertelefoon</u>	<u>0800-0432</u>	11-21u	Chatten kan ook	<u>www.kindertelefoon.nl</u> Voor kinderen van 8-18 jaar
<u>Labyrint-In Perspectief</u>	<u>0900-2546674</u>	Wisselend bereikbaar, <u>check rooster.</u>	Chatten en e-service kan ook	<u>www.labyrint-in-perspectief.nl</u> Luisterend oor en advies door ervaringsdeskundige vrijwilligers
<u>Luisterlijn</u>	<u>0900-0767</u>	24/7	Chatten en mail	<u>www.deluisterlijn.nl</u> Dag en nacht een luisterend oor Door vrijwilligers
<u>Mantelzorglijn</u>	<u>030-760 60 55</u>	Werkdagen 9-18u	Ook WhatsApp en <u>mail</u>	<u>www.mantelzorg.nl</u> Vragen over mantelzorg
<u>MIND Korrelatie</u>	<u>0900-1450</u>	Werkdagen 9-22u	WhatsApp <u>06-13863803</u> Werkdagen 9.00-17.30 uur	<u>www.mindkorrelatie.nl</u> Hulp nodig? Professionele hulpverleners
<u>Veilig Thuis</u>	<u>0800-2000</u>	24/7		<u>www.veiligthuis.nl</u> Advies en meldpunt huiselijk geweld en kindermishandeling
<u>Ypsilon Adviesdienst</u>	<u>088-0002120</u>	Werkdagen 10-16u	<u>Mail</u>	<u>www.ypsilon.org</u> Voor naasten van mensen met psychosegevoeligheid. Door medewerkers Ypsilon.

MIND-Atlas: Digitale kaart om allerlei organisaties te vinden: Cliënten- en naastenorganisaties, zelfregie- en herstelinitiatieven, gespecialiseerde landelijke organisaties en lotgenotencontact.

Naasten in Kracht: Website met tips en steun voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Meer informatie



Labyrint-In-Perspectief

www.labyrint-in-perspectief.nl



MantelzorgNL

www.mantelzorg.nl



MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid

www.mindplatform.nl

MIND internetpagina m.b.t. corona

www.wijzijnmind/corona



MIND Ypsilon

www.ypilon.org



Movisie

www.movisie.nl



Trimbos instituut

www.trimbos.nl

