

Ruggensteun

Speciaal Bulletin voor mantelzorgers 08



De uitbraak van het nieuwe coronavirus en alle maatregelen die zijn afgekondigd, hebben invloed op de mentale gezondheid van bijna iedereen. Het kan psychisch belastend zijn en je dagelijkse leven ontregelen. Dit geldt voor mantelzorgers maar ook voor degene die zij ondersteunen. [Lees verder voor meer informatie.](#)

Enquête onder mantelzorgers

over bezoek aan verpleeghuizen

Het kabinet neemt volgende week een besluit over een aangepaste bezoekerregeling voor verpleeghuizen. Hiervoor wil de seniorenorganisatie KBO-PCOB en de beroepsvereniging V&VN weten welke invloed het huidige bezoekverbod heeft op de bewoners van verpleeghuizen, maar ook op hun mantelzorgers. Wat is er nodig om deze maatregelen vol te houden. Deze informatie is belangrijk als het gaat om de voorzichtige verruiming van de bezoekersregeling. Want er wordt op dit moment veel óver deze mensen gesproken, zelden mét. Met dit onderzoek wil de seniorenorganisatie dat veranderen.

Mensen die de enquête in willen vullen, kunnen dit doen via https://www.teraknowledge-research.com/teraknowledge/BSOPCOB_V-VN/fill?id1583=1

Probeer mentaal in evenwicht te blijven.

Houd contact met de buitenwereld en je sociale netwerken. Probeer zo veel mogelijk je dagelijkse routines te volgen of bedenk nieuwe routines. Sta in deze moeilijke tijd ook stil bij je eigen behoeften en gevoelens. Kies voor gezonde activiteiten die je leuk en ontspannend vindt.

Probeer de situatie te relativieren. Door de onafgebroken stroom nieuwsberichten over deze crisis kunnen mensen zich grote zorgen maken. Lees niet te veel en luister of kijk zo min mogelijk naar nieuws waar je bang van wordt of van slag raakt. Kies een of twee vaste momenten per dag om naar het nieuws te kijken. Raadpleeg alleen betrouwbare bronnen en richt je op praktische informatie die voor jou relevant is.

Veel organisaties bieden hulp aan mensen die angstig zijn of stress ervaren door het coronavirus.

Op [Mentaalvitaal.nl](https://www.mentaalvitaal.nl) vinden mensen informatie over mentale klachten en psychische aandoeningen, een overzicht van online therapie en hulp en instanties die verder kunnen helpen.

[Snelbeterinjevel.nl](https://www.snelbeterinjevel.nl) biedt drie gratis gestructureerde online programma's om minder te piekeren, minder stress te ervaren en beter te slapen. Deze website bevat ook podcasts met ontspanningsoefeningen en anti-piekeroefeningen.

[Wij zijn Mind](https://www.wijzijnmind.nl) geeft steun in deze tijd op de speciale coronapagina en verzorgt iedere dag tussen 11 en 16 uur een livestream, waarin ze vragen beantwoorden en gesprekken voeren met ervaringsdeskundigen en experts. MIND Korrelatie is nu elke werkdag gratis bereikbaar tussen 9.00 en 22.00 voor hulp en advies, via telefoon (0900-1450), chat, WhatsApp en mail.

Tijdens een crises komen [gedachten aan zelfdoding](#) vaker voor. [113 biedt hulp](#) aan mensen die erg somber zijn en suïcidale gedachten hebben of zich zorgen maken om iemand anders. Bel 0900-113.

Storioni Thuis

Het Storioni Festival in Eindhoven staat bekend om zijn kamermuziek op topniveau. Vanwege de corona crisis is er dit jaar een digitale versie van het festival.

In de komende periode worden nieuwe video's van het Storioni Trio en andere bevriende musici op de website van het festival geplaatst. Ook komen er podcasts, playlists en luistertips online.

Kijk eens op de [nieuwe website](#).

Steunpunt Mantelzorg Verlicht info@mantelzorgverlicht.nl

Eindhoven tel: 0880031288

Valkenswaard tel: 0880031168