



**SOCIALE KAART  
'(DREIGEND) OVERBELASTE JONGEREN'**

© Utrecht, 1 januari 2010 Lucia Tielen (Ginkgo Zorgprojecten)

Niets van deze sociale kaart en het bijbehorende artikel *Passende preventieve steun voor (dreigend) overbelaste jongeren* mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Lucia Tielen van Ginkgo Zorgprojecten.

### **Gebruik van de sociale kaart**

In de rechterkolom van deze sociale kaart kunnen op een uitdraai van het pdf eigen actuele gegevens ingevuld worden. Een word-versie van de sociale kaart maakt het mogelijk om eigen gegevens in te voegen en digitaal op te slaan. De word-versie is op aanvraag te verkrijgen via [info@ginkgozorgprojecten.nl](mailto:info@ginkgozorgprojecten.nl).

# **SOCIALE KAART (DREIGEND) OVERBELASTE JONGEREN**

Voor attenderen op en verwijzen van thuiswonende schoolgaande jeugd (ongeveer 10 – 18 jaar) die opgroeit met een langdurig of ernstig lichamelijk ziek, gehandicapt, psychisch ziek en/of verslaafde ouder, broer of zus.

De in deze sociale kaart opgenomen interventies en beroepsbeoefenaren / organisaties bieden passende informele steun en professionele hulp bij het voorkomen van en tijdig ingrijpen bij (dreigende) overbelasting.

In het artikel *Passende preventieve steun voor (dreigend) overbelaste jongeren* (Tielen, Keesom en Lam, 2010) staat meer informatie over het bieden van steun aan jongeren die overbelast zijn of dreigen te raken als gevolg van langdurige ziekte thuis, en over de verschillende mogelijkheden aan informele steun en professionele hulp.

### **MEER INFORMATIE?**

[www.ginkgozorgprojecten.nl](http://www.ginkgozorgprojecten.nl) en [www.overbelastejongeren.nl](http://www.overbelastejongeren.nl)

# ZIEKE / (MEERVOUDIG) GEHANDICAPTE BROER OF ZUS / VRIEND(IN) / KLASGENOOT

*Ook ADHD, PDD-Nos en andere gedragsproblemen*

## HERKENNEN / ERKENNEN, WAARDEREN

- Persoonlijk / telefonisch
- Leerkrachten, mentor, vertrouwenspersoon
  - GGD / jeugdarts & jeugdverpleegkundige
  - Schoolmaatschappelijk werk
  - Huisarts
  - Behandelaars / zorgnetwerk zieke broer of zus (o.a. revalidatiecentrum, instelling)
  - MEE
  - Steunpunt mantelzorg
  - JIP ([www.jip.org](http://www.jip.org))
  - Naschoolse opvang / jeugdwelzijnswerk / sport
  - Kerk / geloofsgemeenschap ([www.chris.nl](http://www.chris.nl) voor christelijke jongeren)
  - Patiëntenorganisaties zieke familielid
  - Eigen netwerk jongere

- Lessen op school / verhalen / zelf lezen / DVD / cd-rom / websites / affiche / krant
- Lessen en projecten en informatiemateriaal op school (zie [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)); ook via MEE en GGD
  - Artikelen in (dag)bladen, tijdschriften
  - Affiche *Praten helpt* (zie [www.trimbospreventie.nl](http://www.trimbospreventie.nl))
  - Krant (download [www.ginkgozorgprojecten.nl](http://www.ginkgozorgprojecten.nl))
  - Tijdschrift (o.a. BalansKids [www.kids.balansdigitaal.nl](http://www.kids.balansdigitaal.nl); over ADHD, PDD-NOS, NLD en andere leer- en gedragsstoornissen)
  - (door jongeren gemaakte) rap, film, interviews (zie [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl); *Aanbod jonge mantelzorgers*, Movisie 2008)

## ONTMOETEN: LOTGENOTENCONTACT EN ONTSPANNING

- Website / chat / e-mail
- [www.brusjes.nl](http://www.brusjes.nl) (brussen algemeen)
  - [www.mindguide.nl/Page/nctruue/sp2665/index.html](http://www.mindguide.nl/Page/nctruue/sp2665/index.html) (voor brussen van kinderen met een psychisch probleem als ADHD)
  - [home.zonnet.nl/brusjes/](http://home.zonnet.nl/brusjes/) (brussen van kinderen met autisme stoornis)
  - [www.philadelphiasupport.nl](http://www.philadelphiasupport.nl) (jongeren met een broer of zus met verstandelijke beperking)
  - [www.kids.balansdigitaal.nl](http://www.kids.balansdigitaal.nl) (over ADHD, PDD-NOS, NLD en andere leer- en gedragsstoornissen)
  - [www.shit.nl](http://www.shit.nl) (jongeren 15 - 18 jaar)

- Bijeenkomsten / groepen
- MEE
  - Steunpunt mantelzorg
  - Soms via behandelaars
  - Soms via GGZ-preventie
  - Soms via revalidatiecentrum / ziekenhuis

- Ontspannen
- [www.wigwamvallei.nl](http://www.wigwamvallei.nl) (NSGK)
  - [www.sovainfo.nl](http://www.sovainfo.nl) (weekeinden voor gezinnen met kinderen met ASS en ADHD)
  - [www.Funcare4kids.org](http://www.Funcare4kids.org)
  - Via Steunpunt mantelzorg

## INFORMEREN: INFORMATIE MEDISCH

- Mondeling / schriftelijk / websites
- Via behandelaars broer of zus
  - Revalidatiecentrum / ziekenhuis
  - MEE
  - Huisarts
  - (Websites van) patiëntenorganisaties
  - [www.kids.balansdigitaal.nl](http://www.kids.balansdigitaal.nl) / [www.adhd-xtra.nl](http://www.adhd-xtra.nl) (over ADHD, PDD-NOS, NLD en andere leer- en gedragsstoornissen)

## ONTLASTEN EN VERSTERKEN: PROFESSIONELE EN INFORMELE STEUN/HULP VOOR JONGERE

Gesprek(ken) / gespreksgroepen	- MEE
Therapie	- GGD / jeugdarts & jeugdverpleegkundige
Training	- Schoolmaatschappelijk werk en via netwerk van hulpverlening op school
Vrijwilliger als coach / maatje	- Huisarts
	- Via Bureau Jeugdzorg / GGZ(-preventie)
	- Pedagogen / psychologen
	- Weerbaarheidstraining (bijv. <a href="http://www.kanjertraining.nl">www.kanjertraining.nl</a> )
	- Maatje of buddy (zie <a href="http://www.mezzo.nl">www.mezzo.nl</a> )

---

Telefonische steun	- Kindertelefoon 0800 – 0432, gratis bellen, ook via mobiel en chat (14:00 – 20:00 uur)
	- JIP ( <a href="http://www.jip.org">www.jip.org</a> )

---

Internet hulpverlening	- <a href="http://www.kindertelefoon.nl">www.kindertelefoon.nl</a>
	- <a href="http://www.pratenonline.nl">www.pratenonline.nl</a>
	- <a href="http://www.digischool.nl/llbeg/counsel/index.htm">www.digischool.nl/llbeg/counsel/index.htm</a>
	- <a href="http://www.question-zone.nl">www.question-zone.nl</a>
	- <a href="http://www.hulpmix.nl">www.hulpmix.nl</a> (populair bij allochtonen)
	- <a href="http://www.internethulpverlening.nl">www.internethulpverlening.nl</a>

### Bij depressie:

- [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl)
- [www.zwaarweer.nl](http://www.zwaarweer.nl)
- [www.doepressie.nl](http://www.doepressie.nl)

## ONTLASTEN EN VERSTERKEN: PRAKTISCHE HULP

Overname taken / oppas / respijthulp

- Thuiszorg / particuliere hulp (zie Wmo-loket gemeente)
- Vrijwillige Thuishulp (Centrale, geloofsgemeenschap)

Hulp bij financiële vraagstukken, zoals aanvragen PGB, bijzondere bijstand / versterking sociaal netwerk

- Steunpunt mantelzorg
- Per Saldo ([www.pgb.nl](http://www.pgb.nl))
- AMW
- Maatje of buddy (zie [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl))
- Eigen Kracht Conferentie

## OPVOEDINGSONDERSTEUNING

Divers

- MEE
- Huisarts
- Via Centrum voor Jeugd en Gezin / wijkpedagoog
- Professionele hulp ouders

## GEZINSONDERSTEUNING

Divers

- Familiezorg, via MEE, Wmo-loket / Steunpunt mantelzorg
- Gespecialiseerde thuiszorg
- Via Bureau Jeugdzorg / GGZ(-preventie)
- Via bijv. AMW

# PSYCHISCH ZIEKE OUDER

## HERKENNEN / ERKENNEN, WAARDEREN

- Persoonlijk / telefonisch
- Leerkrachten, mentor, vertrouwenspersoon
  - GGD / jeugdarts & jeugdverpleegkundige
  - Schoolmaatschappelijk werk
  - Huisarts
  - Behandelaars / zorgnetwerk zieke ouder (o.a. GGZ -bij aanmelding ouder-)
  - Naschoolse opvang / jeugdwelzijnswerk / sport
  - Kerk / geloofsgemeenschap ([www.chris.nl](http://www.chris.nl) voor christelijke jongeren)
  - Eigen netwerk jongere
  - JIP ([www.jip.org](http://www.jip.org))
  - Jeugdzorg (bij meervoudige problematiek)

- Lessen op school / verhalen / zelf lezen / DVD / cd-rom / websites / affiche / krant
- Lessen en projecten en informatiemateriaal op school (zie [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl))
  - Artikelen in (dag)bladen, tijdschriften
  - Krant (download [www.ginkgozorgprojecten.nl](http://www.ginkgozorgprojecten.nl))
  - Affiche *Praten helpt* en brochures KIPIZIVERO (zie [www.Trimbospreventie.nl](http://www.Trimbospreventie.nl))
  - Websites voor jongeren over psychische ziekten: [www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl); [www.labyrint-inperspectief.nl](http://www.labyrint-inperspectief.nl); [www.zogeknogriet.nl](http://www.zogeknogriet.nl); [www.helpikhebeenpsychose.nl](http://www.helpikhebeenpsychose.nl); [www.defamilievan.nl/jeugd](http://www.defamilievan.nl/jeugd); [www.survivalkid.nl](http://www.survivalkid.nl)
  - Zie [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl); *Aanbod jonge mantelzorgers*, Movisie 2008

## ONTMOETEN: LOTGENOTENCONTACT EN ONTSPANNING

- Website / chat / e-mail
- [www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl)
  - [www.labyrint-inperspectief.nl](http://www.labyrint-inperspectief.nl)
  - [www.defamilievan.nl/jeugd](http://www.defamilievan.nl/jeugd)
  - [www.survivalkid.nl](http://www.survivalkid.nl)

- 
- Ontspannen
- [www.Funcare4kids.org](http://www.Funcare4kids.org)
  - Via Steunpunt mantelzorg
  - Soms via GGZ-preventie

## INFORMEREN: INFORMATIE MEDISCH

- Mondeling / schriftelijk / websites
- Huisartsen
  - Behandelaars / zorgnetwerk zieke ouder
  - GGZ-preventie
  - Stichting Labyrinth~In Perspectief (030 2546674)
  - Websites voor jongeren over psychische ziekten: [www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl); [www.labyrint-inperspectief.nl](http://www.labyrint-inperspectief.nl); [www.zogeknogniet.nl](http://www.zogeknogniet.nl); [www.helpikhebeenpsychose.nl](http://www.helpikhebeenpsychose.nl); [www.psychowijzer.nl](http://www.psychowijzer.nl); [www.psyonline.nl](http://www.psyonline.nl); [www.survivalkid.nl](http://www.survivalkid.nl)
  - Website voor Marokkaanse jongeren: [www.zorgvoorjeouders.marokko.nl](http://www.zorgvoorjeouders.marokko.nl)
  - Kaarten met informatie over meest voorkomende psychische ziekten: *Ouders van de kaart* (zie [www.trimbospreventie.nl](http://www.trimbospreventie.nl))



## ONTLASTEN EN VERSTERKEN: PROFESSIONELE EN INFORMELE STEUN/HULP

Gesprek(ken) / gespreksgroepen Therapie Training Vrijwilliger als coach / maatje	<ul style="list-style-type: none"><li>- GGZ-jeugd / via Bureau Jeugdzorg</li><li>- GGZ-Preventie en dienstverlening: o.a. KOPP-groepen (doe-praatgroepen; pubergroepen)</li><li>- GGD / Jeugdarts &amp; jeugdverpleegkundige</li><li>- Huisarts</li><li>- Centrum voor Jeugd en Gezin / wijkpedagoog</li><li>- Via netwerk van hulpverlening op school</li><li>- Steunpunt mantelzorg</li><li>- Pedagogen / psychologen</li><li>- Weerbaarheidstraining (bijv. <a href="http://www.kanjertraining.nl">www.kanjertraining.nl</a>)</li><li>- Maatjes / vrijwilligersprojecten (zie <a href="http://www.mezzo.nl">www.mezzo.nl</a>)</li></ul>
---	--

---

Telefonische hulp	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kindertelefoon 0800 – 0432, gratis bellen, ook via mobiel en chat (14 – 20:00 uur)</li><li>- JIP (<a href="http://www.jip.org">www.jip.org</a>)</li></ul>
-------------------	---

---

E-mail hulpverlening / chatten	<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="http://www.survivalkid.nl">www.survivalkid.nl</a></li><li>- <a href="http://www.kindertelefoon.nl">www.kindertelefoon.nl</a></li><li>- <a href="http://www.pratenonline.nl">www.pratenonline.nl</a></li><li>- <a href="http://www.digischool.nl/llbeg/counsel/index.htm">www.digischool.nl/llbeg/counsel/index.htm</a></li><li>- <a href="http://www.question-zone.nl">www.question-zone.nl</a></li><li>- <a href="http://www.hulpmix.nl">www.hulpmix.nl</a> (populair bij allochtonen)</li><li>- <a href="http://www.internethulpverlening.nl">www.internethulpverlening.nl</a></li></ul>
-----------------------------------	---

Bij depressie:

- [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl)
- [www.zwaarweer.nl](http://www.zwaarweer.nl)
- [www.doeppressie.nl](http://www.doeppressie.nl)

## PRAKTISCHE HULP

Overname taken / oppas / respijthulp

- Thuiszorg / particuliere hulp (zie Wmo-loket gemeente)
- Vrijwillige Thuishulp (Centrale, geloofsgemeenschap)

Hulp bij financiële vraagstukken, zoals aanvragen PGB, bijzondere bijstand / versterking sociaal netwerk

- Steunpunt Mantelzorg
- Per Saldo ([www.pgb.nl](http://www.pgb.nl))
- AMW
- Maatje of buddy (zie [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl))
- Eigen Kracht Conferentie

## OPVOEDINGSONDERSTEUNING OUDERS

Divers

- [www.kopopouders.nl](http://www.kopopouders.nl) (internet hulpverlening / cursus)
- GGZ (soms - telefonisch - opvoedspreekuur)
- Via Centrum voor Jeugd en Gezin
- Brochure *Een knipoog, een knuffel* (zie [www.trimbospreventie.nl](http://www.trimbospreventie.nl))

## GEZINSONDERSTEUNING

Divers

- Gezin aan bod / Beardslee- gezinsinterventie / psycho-educatieve gezinsinterventie KOPP (zie GGZ-preventie)
- Gespecialiseerde thuiszorg
- Familiezorg (bijv. via Steunpunt mantelzorg, Wmo-loket)

# VERSLAAFDE OUDER *drugs, alcohol, gokken, internet*

## HERKENNEN / ERKENNEN, WAARDEREN

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| Persoonlijk / telefonisch | <ul style="list-style-type: none"><li>- Leerkrachten, mentor, vertrouwenspersoon</li><li>- GGD / jeugdarts &amp; jeugdverpleegkundige</li><li>- Schoolmaatschappelijk werk</li><li>- JIP (<a href="http://www.jip.org">www.jip.org</a>)</li><li>- Huisarts</li><li>- Behandelaars / zorgnetwerk zieke ouder (o.a. GGZ / verslavingszorg -bij aanmelding ouder-)</li><li>- Naschoolse opvang / jeugdwelzijnswerk / sport</li><li>- Kerk / geloofsgemeenschap (<a href="http://www.chris.nl">www.chris.nl</a> voor christelijke jongeren)</li><li>- Eigen netwerk jongere</li><li>- Jeugdzorg (bij meervoudige problematiek)</li></ul> |
|---------------------------|--|

- |   |  |
|---|--|
| Lessen op school / verhalen / zelf lezen / DVD / cd-rom / affiche / krant | <ul style="list-style-type: none"><li>- Lessen en projecten en informatiemateriaal op school (zie <a href="http://www.mezzo.nl">www.mezzo.nl</a>)</li><li>- Artikelen in (dag)bladen, tijdschriften</li><li>- Affiche <i>Praten helpt</i> (zie <a href="http://www.trimbospreventie.nl">www.trimbospreventie.nl</a>)</li><li>- Krant (download <a href="http://www.ginkgozorgprojecten.nl">www.ginkgozorgprojecten.nl</a>)</li><li>- Zie <a href="http://www.mezzo.nl">www.mezzo.nl</a>; <i>Aanbod jonge mantelzorgers</i>, Movisie 2008</li></ul> |
|---|--|

## ONTMOETEN: LOTGENOTENCONTACT EN ONTSPANNING

- |                   |  |
|-------------------|--|
| Website / chatten | <ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="http://www.drankjewel.nl">www.drankjewel.nl</a></li><li>- <a href="http://www.aa-nederland/alanon.htm">www.aa-nederland/alanon.htm</a></li></ul>      |
| Ontspannen        | <ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="http://www.funcare4kids.org">www.funcare4kids.org</a></li><li>- Via Steunpunt mantelzorg</li><li>- Soms via GGZ-preventie / verslavingszorg</li></ul> |

## INFORMEREN: INFORMATIE MEDISCH

- Schriftelijk / mondeling / websites
- Huisarts
  - Behandelaars / netwerk rond verslaafde ouder
  - Drugs infolijn (0900 1995); [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl)
  - [www.vnn.nl](http://www.vnn.nl)
  - [www.cokevanjou.nl](http://www.cokevanjou.nl)
  - website voor Marokkaanse jongeren: [www.zorgvoorjeouders.marokko.nl](http://www.zorgvoorjeouders.marokko.nl)

## ONTLASTEN EN VERSTERKEN: PROFESSIONELE EN INFORMELE STEUN/HULP

- Gesprek(ken) / gespreksgroepen  
Therapie  
Training  
Vrijwilliger als coach / maatje
- Al-anon (0346 564541)
  - GGZ-preventie / verslavingszorg: KVO-groepen (soms samen met KOPP)
  - Huisarts
  - Via netwerk van hulpverlening op school
  - Via Bureau Jeugdzorg
  - Pedagogen / psychologen
  - Weerbaarheidstraining (bijv. [www.kanjertraining.nl](http://www.kanjertraining.nl))
  - Vrijwilliger als coach / maatje (zie [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl))

- Telefonische hulp
- Kindertelefoon 0800 – 0432, gratis bellen, ook via mobiel en chat (14 – 20:00 uur)
  - JIP ([www.jip.org](http://www.jip.org))

- Internet hulpverlening / chat
- [www.digischool.nl/llbeg/counsel/index.htm](http://www.digischool.nl/llbeg/counsel/index.htm)
  - [www.question-zone.nl](http://www.question-zone.nl)
  - [www.pratenonline.nl](http://www.pratenonline.nl)
  - [www.shit.nl](http://www.shit.nl) (15 – 18 jaar)

Bij depressie:

- [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl)
- [www.zwaarweer.nl](http://www.zwaarweer.nl)
- [www.doepressie.nl](http://www.doepressie.nl)

## ONTLASTEN EN VERSTERKEN: PRAKTISCHE HULP

- Overname taken / oppas / respijthulp
- Thuiszorg / particuliere hulp (via Wmo-loket gemeente, steunpunt mantelzorg)
  - Vrijwillige Thuishulp (Centrale, geloofsgemeenschap)

- Hulp bij financiële vraagstukken, zoals aanvragen PGB, bijzondere bijstand / versterking sociaal netwerk
- Steunpunt Mantelzorg
  - Per Saldo ([www.pgb.nl](http://www.pgb.nl))
  - AMW
  - Eigen Kracht Conferentie

## OPVOEDINGSONDERSTEUNING

- Divers
- [www.kopopouders.nl](http://www.kopopouders.nl) (internet hulpverlening / cursus)
  - GGZ(-preventie) / verslavingszorg (soms - telefonisch - opvoedspreekuur)
  - Via huisarts, Centrum voor Jeugd en Gezin / wijkpedagoog
  - Brochure *Een knipoog, een knuffel* (zie [www.trimbospreventie.nl](http://www.trimbospreventie.nl))

## GEZINSONDERSTEUNING

- Divers
- Gespecialiseerde thuiszorg
  - Via GGZ(-preventie) / verslavingszorg
  - Familiezorg bijv. via Steunpunt mantelzorg, Wmo-loket

# LICHAMELIJK ZIEKE / GEHANDICAPTE OUDER

*Ook ouders met licht verstandelijke beperking*

## HERKENNEN / ERKENNEN, WAARDEREN

- Persoonlijk / telefonisch
- Leerkrachten, mentor, vertrouwenspersoon
  - GGD / jeugdarts & jeugdverpleegkundige
  - Schoolmaatschappelijk werk
  - JIP ([www.jip.org](http://www.jip.org))
  - Huisarts
  - Behandelaars / zorgnetwerk zieke ouder (o.a. ziekenhuis/ revalidatiecentrum -bij aanmelding ouder-)
  - MEE (m.n. bij licht verstandelijke handicap; zie [www.kennisring.nl](http://www.kennisring.nl))
  - Naschoolse opvang / jeugdwelzijnswerk / sport
  - Kerk / geloofsgemeenschap ([www.chris.nl](http://www.chris.nl) voor christelijke jongeren)
  - Eigen netwerk jongere
  - Jeugdzorg (bij meervoudige problematiek; pleegzorg; voogdij)

- Lessen op school / verhalen / zelf lezen / video's / DVD / cd-rom / affiche / krant
- Lessen en projecten en informatiemateriaal op school (zie [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl))
  - Artikelen in (dag)bladen, tijdschriften
  - Affiche *Praten helpt* (zie [www.trimbospreventie.nl](http://www.trimbospreventie.nl))
  - Krant (download [www.ginkgozorgprojecten.nl](http://www.ginkgozorgprojecten.nl))
  - Via patiëntenorganisaties, bijv. [www.cva-vereniging.nl](http://www.cva-vereniging.nl); [www.mskidsweb.nl](http://www.mskidsweb.nl); [www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl);
  - Zie [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl); *Aanbod jonge mantelzorgers*, Movisie 2008

## ONTMOETEN: LOTGENOTENCONTACT EN ONTSPANNING

- Websites / chatten
- [www.kinderenzorgen.nl](http://www.kinderenzorgen.nl)
  - [www.jongerenzorgen.nl](http://www.jongerenzorgen.nl)
  - Via [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) (dagboeken: Its your life);  
zie *Aanbod jonge mantelzorgers*, Movisie 2008

- Bijeenkomsten / groepen
- Via Steunpunt Mantelzorg
  - Via patiëntenorganisaties, bijv. [www.cva-vereniging.nl](http://www.cva-vereniging.nl);  
[www.mskidsweb.nl](http://www.mskidsweb.nl); [www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl);

- Ontspannen
- [www.funcare4kinds.org](http://www.funcare4kinds.org)
  - Via Steunpunt mantelzorg

## INFORMEREN: INFORMATIE MEDISCH

- Schriftelijk / mondeling / websites
- Huisarts
  - Behandelaars zieke/gehandicapte ouder
  - MEE
  - Steunpunt mantelzorg
  - Websites specifieke ziektes / patiëntenorganisaties  
(via [www.leefwijzer.nl](http://www.leefwijzer.nl) / [www.cg-raad.nl](http://www.cg-raad.nl))
  - website voor Marokkaanse jongeren: [www.zorgvoorjeouders.marokko.nl](http://www.zorgvoorjeouders.marokko.nl)

### Bepaalde ziekten:

- kanker: [www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl)
- CVA: [www.cva-vereniging.nl](http://www.cva-vereniging.nl)
- MS: [www.ms-anders.nl](http://www.ms-anders.nl) > jonge mantelzorgers en boekje te bestellen  
"MS maakt jouw leven niet anders"
- NAH: [www.brainkids.nl](http://www.brainkids.nl)

## ONTLASTEN EN VERSTERKEN: PROFESSIONELE EN INFORMELE STEUN/HULP

Gesprek(ken) / gespreksgroepen	- GGD / Jeugdarts & jeugdverpleegkundige
Therapie	- Huisarts
Training	- Centrum voor Jeugd en Gezin / wijkpedagoog
Vrijwilliger als coach / maatje	- Via netwerk van hulpverlening op school
	- Pedagogen / psychologen (soms via patiëntenorganisaties)
	- (niet overal, soms in combinatie met KOPP en KVO)
	- Afd. Preventie van de GGZ
	- Via behandelaars / zorgnetwerk zieke/gehandicapte ouder
	- Vrijwilliger als coach / maatje (zie <a href="http://www.mezzo.nl">www.mezzo.nl</a> )

---

Telefonische hulp	- Kindertelefoon 0800 - 0432, gratis bellen, ook via mobiel en chat (14 - 20:00 uur)
	- JIP ( <a href="http://www.jip.org">www.jip.org</a> )

---

Internet hulpverlening / chatten	- <a href="http://www.kindertelefoon.nl">www.kindertelefoon.nl</a>
	- <a href="http://www.question-zone.nl">www.question-zone.nl</a>
	- <a href="http://www.digischool.nl/llbeg/counsel/index.htm">www.digischool.nl/llbeg/counsel/index.htm</a>
	- <a href="http://www.pratenonline.nl">www.pratenonline.nl</a>
	- <a href="http://www.shit.nl">www.shit.nl</a> (jongeren 15 - 18 jaar)

### Bij depressie:

- [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl)
- [www.zwaarweer.nl](http://www.zwaarweer.nl)
- [www.doepressie.nl](http://www.doepressie.nl)



## ONTLASTEN EN VERSTERKEN: PRAKTISCHE HULP

- Overname taken / oppas / respijthulp
- Thuiszorg / particuliere hulp (via Wmo-loket gemeente, steunpunt mantelzorg)
  - Vrijwillige Thuishulp (Centrale, geloofsgemeenschap)

- Hulp bij financiële vraagstukken, zoals aanvragen PGB, bijzondere bijstand / versterking sociaal netwerk
- Steunpunt mantelzorg
  - Per Saldo ([www.pgb.nl](http://www.pgb.nl))
  - AMW
  - Eigen Kracht Conferentie

## OPVOEDINGSONDERSTEUNING

- Divers
- Via bijv. huisarts, MEE, GGD, Centrum voor Jeugd en Gezin / wijkpedagoog
  - Brochure *Hoe steun ik mijn kind?* (download [www.ginkgozorgprojecten.nl](http://www.ginkgozorgprojecten.nl))
  - Boekje *Jong en (on)bezorgd* (zie [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl))

## GEZINSONDERSTEUNING

- Divers
- Familiezorg via bijv. Steunpunt mantelzorg, MEE, GGD, Centrum voor Jeugd en Gezin
  - Gespecialiseerde thuiszorg

# OVERLEDEN FAMILIELID

## ALLERLEI SOORTEN HULP

Persoonlijk /  
telefonisch /  
verhalen / lezen /  
e-mail hulp /  
vrijwilliger/maatje /  
gezinsbegeleiding /  
verwijzing

- Stichting Achter de Regenboog, advieslijn voor volwassen hulpverleners:  
0900 2334141, [info@achterderegenboog.nl](mailto:info@achterderegenboog.nl), [www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)
- Via netwerk van hulpverlening op school
- Gezinsbegeleiding (via huisarts / Centrum voor Jeugd en Gezin / thuiszorg)
- Kindertelefoon 0800 - 0432, gratis bellen, ook via mobiel en chat (14 - 20:00 uur)
- JIP ([www.jip.org](http://www.jip.org))
- [www.vook.nl/broersenzussen.cfm](http://www.vook.nl/broersenzussen.cfm) (brussen van overleden kinderen)
- [www.pratenonline.nl](http://www.pratenonline.nl)
- [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl)
- Maatje of buddy (zie [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl))
- Bureau jeugdzorg