



Andere hulp nodig?

De wijkteams in Schiedam, Vlaardingen en Maassluis zijn geopend met een minimale bezetting. Ook voor de wijkteams geldt dat men zo veel mogelijk vanuit huis werkt.

De bureaudiensten of individuele medewerkers kunnen u te woord staan en verwijzen waar nodig.

Hoe gaat het?

Het lijkt erop alsof we deze vraag de laatste tijd veel aan elkaar stellen. Vooral bij naasten en bekenden. Ben je nog gezond? Heb je nog voldoende boodschappen in huis? Is er iets wat ik kan doen?

Door meer thuis te zijn, hoor of zie je misschien ook meer van de bureaus. En helaas is dit niet altijd positief. Je overheert ruzies, maakt je zorgen om huiselijk geweld en/of hebt een alleenstaand iemand al lang niet gezien.

De overheid roept burgers op hier alert op te zijn. Hoe doe je dat? Hoe bespreek je zorgen?

Soms is vragen hoe het gaat, voldoende om verschil te kunnen maken. In die vraag ligt geen verwijt, maar kun je wel laten zien dat er iets opgevallen is.

Voor tips en advies kun je ook (anoniem) terecht bij [Veilig Thuis](#) (0800-2000, 24 uur per dag). Als bellen door omstandigheden niet lukt, is het ook mogelijk om te [Whatsappen](#).

Bel bij direct gevaar altijd 112.

Burgemeester van Lierplein 51

E. info@minters.nl

I. www.minters.nl

T. 010 435 10 22

Beste ouders(s) en/of verzorger(s),

Gezinnen zijn er in alle soorten en maten en ieder gezin kent eigen uitdagingen. Misschien is er iemand in het gezin ziek. Of geboren met een beperking. Hoe groot de impact voor de verschillende gezinsleden is, hangt uiteraard af van de situatie. Maar dat dit invloed heeft staat vast. Om die reden besteden we deze week in deze nieuwsbrief (een beetje) aandacht aan zorg in verschillende vormen en maten.

Via deze weg willen wij ook graag bedanken voor alle (positieve) reacties die wij hebben ontvangen.

We willen graag benadrukken dat de nieuwsbrief een eigen initiatief is van ons team. Sinds de sluiting van de scholen druppelt er via allerlei kanalen informatie en advies binnen. In eerste instantie was onze wens om voor de gezinnen die wij zien, en onze collega's, deze informatie te bundelen. Geweldig om te horen en te lezen dat zoveel anderen hier ook gebruik van maken.

We blijven uiteraard hulpverleners en geen schrijvers. Maar net als alle andere inwoners op dit moment, maken we er samen graag het allerbeste van!

Vriendelijke groeten,
Team gezinsspecialisten

Oproep aan ouders

Wij houden het graag een beetje interactief. Mis je een onderwerp of heb je een vraag die je graag (anoniem) verwerkt ziet in onze nieuwsbrief? Dan kunt je mailen naar onze collega:

Marianne van der Heijden - marianne.vd.heijden@minters.nl

Zorg... en onderwijs

Niet iedereen is bekend met wat de gezinsspecialist op school doet. Bij deze een korte uitleg.

De functie van gezinsspecialist is relatief nieuw en ontstaan in de periode van decentralisatie. De functie is een koppeling van het schoolmaatschappelijk werk en het wijkteam. Gezinsspecialisten werken op alle scholen in Schiedam, Vlaardingen en Maassluis. Zowel op de basisschool als de middelbare school. De school, een ouder of soms het kind zelf, kan contact opnemen met de gezinsspecialist op het moment dat het met een kind niet lekker gaat in de school- of thuissituatie. Bijvoorbeeld als een kind opvallend of ander gedrag laat zien (faalangst, onzekerheid of weinig concentratievermogen) of bij opvoedvragen (er is regelmatig ruzie, ouders gaan scheiden of er is een andere lastige situatie waar vragen over zijn). De gezinsspecialist voert gesprekken met de ouders en het kind, luistert en denkt mee in oplossingen. (Dit gebeurt nu vooral telefonisch). Als er meer nodig is, kan de gezinsspecialist in overleg met ouders doorverwijzen naar een huisarts, het CJG of het wijkteam. De wijkteams van Vlaardingen, Schiedam en Maassluis hebben ieder een eigen webpagina met meer informatie over het werk wat zij doen.

Een veelgehoorde vraag is wat wij doen wanneer er signalen zijn van onveiligheid. Zowel voor hulpverleners als voor scholen e.a. geldt dat er dan contact opgenomen wordt met Veilig Thuis voor overleg en advies. Organisaties volgen altijd de verplichte meldcode. Ook inwoners kunnen zelf contact opnemen met Veilig Thuis voor advies wanneer zij zich zorgen maken om een (mogelijk onveilige) situatie.

Zorg... voor elkaar

Tip van de gezinsspecialist: 'Zelf heb ik ook wel eens hulp nodig gehad. Het duurde lang voordat ik die stap had gezet. Wat gaat een beetje kletsen nou opleveren? Ik weet toch zelf wel wat ik nodig heb?'

Het is goed om jezelf te blijven herinneren dat waarschijnlijk iedereen deze gedachten heeft. Maar dat de andere optie – niets doen – je sowieso niet vooruit zal helpen.'



Zorg... voor jezelf

Er wordt even weinig gevlogen, maar iedereen herkent de veiligheidsinstructie wel: zet eerst uw eigen luchtmasker op, voordat u anderen helpt. Dat is eigenlijk niet anders in het dagelijks leven.

Doel Delfland biedt verschillende gratis trainingen online aan. Van het aanpakken van somberheid, tot het versterken van het zelfbeeld. Voor ouders met psychische problemen of verslavingsproblematieken biedt Trimbos online informatie en ondersteuning aan.

Mantelzorg

Leeft u samen met iemand die extra zorg of begeleiding nodig heeft? Dan kan dat in deze tijd voor nieuwe uitdagingen zorgen. Voor iemand zorgen kan op veel manieren; medisch, psychisch, emotioneel of praktisch. Om naast goed voor de ander ook goed voor jezelf te zorgen is eveneens een uitdaging. De collega's van Minters Mantelzorg zijn ook nu bereikbaar en denken graag met u mee.

Tieners/pubers

Praten met je tieners of puber is natuurlijk altijd goed. Maar mocht het niet zo soepel verlopen of mis je als ouder informatie, dan is er ook hulp te vinden buiten het gezin.

Voor kinderen en tieners is er de Kindertelefoon. En ook de gezinsspecialist kan helpen als het gaat om (omgaan met) emoties en het bespreekbaar maken van moeilijkheden. Doel Delfland biedt gratis online trainingen aan voor tieners en jongeren. Over meer durven, minder piekeren, omgaan met gevoelens en opkomen voor jezelf. Puber en Co heeft veel informatie over onderwerpen die interessant zijn bij het opvoeden van pubers.

En als het gaat om een situatie waarin veel zorg is voor een gezinslid kan het voor een tiener of puber nog lastiger zijn om te delen wat er in hem of haar omgaat. In deze situatie, bijvoorbeeld wanneer een ouder (tijdelijk) ziek is, of iemand in het gezin bijvoorbeeld ADHD heeft en veel aandacht vraagt, spreken we van jonge mantelzorgers. Soms is de situatie tijdelijk, maar vaak is deze langdurig. Voor meer informatie en fijne leestips over dit onderwerp kun je terecht op de site van Minters Mantelzorg.



De Kindertelefoon

De Kindertelefoon is bereikbaar op het telefoonnummer 0800-0432. Kinderen van 8 tot 18 jaar kunnen bellen met vragen die zij niet met anderen om hen heen durven te bespreken. Bijvoorbeeld over echtscheiding, ruzie thuis, verliefdheid of school. De Kindertelefoon is geen hulpverleningsorganisatie. Het doel is vooral om een luisterend oor te bieden. Juist nu misschien wel superfijn! Enkele weetjes:

- ♥ Er kan ook gechat worden met de Kindertelefoon. Soms makkelijker en minder spannend dan bellen. En geen broertjes of zusjes die meeluisteren.
- ♥ Er werken ook jongeren bij de Kindertelefoon. Tieners kunnen dus ook met een leeftijdsgenoot praten.
- ♥ De Kindertelefoon heeft ook een forum waar ervaringen uitgewisseld kunnen worden.
- ♥ De Kindertelefoon geeft invulling aan artikel 12 & artikel 13 van het VN Kinderrechtenverdrag.

Om te zorgen dat je makkelijk bij de juiste collega terecht komt, vind je hier een overzicht van de contactgegevens.

Voor inwoners van **Schiedam**:

Tenzile Dagdas (bereikbaar op dinsdag, donderdag en vrijdag)

☎ 06-41659100

✉ tenzile.dagdas@minters.nl

Voor inwoners van **Vlaardingen**:

Antoinette Eilering (bereikbaar op maandag t/m donderdag)

☎ 06-51694096

✉ antoinette.eilering@minters.nl

Voor inwoners van **Maassluis**:

Karin Barg (bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag)

☎ 06-51694076

✉ karin.barg@minters.nl

Voor kinderen en tieners die opgroeien in een gezin met bijvoorbeeld een bijzondere vader of zus/broer, is de training Bikkellab ontwikkeld. Jongeren kunnen ervaringen delen en leren door middel van creatieve opdrachten om sterk(er) in hun schoenen te staan. En er is natuurlijk ruimte voor lol. Omdat het thuis toch net een beetje anders gaat. En je niet de enige bent. Voor meer informatie:

Annemiek Wensing – annemiek.wensing@minters.nl.