



# Informatieblad

## Welzijn en geestelijke zorg



### Welzijn



☎ 088 00 75 000

#### Sociaal werk

Soms lukt het even niet zo goed alleen. U kunt in de knoop raken. Bijvoorbeeld met uw werk, geld, gezondheid of huis. Een sociaal werker kan u dan helpen. Hij of zij luistert naar u. Ze helpen met het ordenen van wat er allemaal gebeurt. Hij of zij weet wat er mogelijk is om uw probleem op te lossen. U kunt ook praktische hulp krijgen. Bijvoorbeeld bij het invullen van een formulier, begeleiding bij gesprekken met de gemeente of een zorginstelling. Of ze helpen u op weg bij een nieuwe activiteit.

[www.meewering.nl](http://www.meewering.nl)



MANTELZORG  
CENTRUM

☎ 072 562 76 18

#### Mantelzorgcentrum

Mantelzorgers zijn mensen die voor hun naasten zorgen. Zij verzorgen ze, gaan mee naar het ziekenhuis, of gaan vaak langs om te kijken of het goed gaat. Dat is zwaar werk. Mantelzorgers kunnen zelf ook steun krijgen. Zodat zij het gevoel hebben dat zij niet alles alleen hoeven te doen. Er zijn bijvoorbeeld activiteiten voor mantelzorgers. Of iemand anders zorgt af en toe voor de naaste.

[www.mantelzorgcentrum.nl/voor-mantelzorgers](http://www.mantelzorgcentrum.nl/voor-mantelzorgers)

#### Jonge mantelzorgers

Bij mensen die niet goed Nederlands spreken en/of die lichamelijk of geestelijk ziek zijn, nemen de kinderen vaak taken op zich. Ze helpen bijvoorbeeld bij geldzaken, formulieren of gaan met hun ouders mee naar het ziekenhuis. Deze kinderen zijn ook mantelzorgers voor hun ouders. Zij kunnen ook ondersteuning krijgen.

[www.mantelzorgcentrum.nl/jmz](http://www.mantelzorgcentrum.nl/jmz)



☎ 0800 2000

#### Veilig Thuis

Als u te maken krijgt met huiselijk geweld of kindermishandeling, kunt u contact opnemen met Veilig Thuis. Dit is een organisatie waar slachtoffers, daders en omstanders terecht kunnen voor deskundige hulp en advies. U kunt er vragen stellen of vertellen wat u heeft meegemaakt. Of bij iemand anders heeft gezien. De hulpverlener van Veilig Thuis luistert, beantwoordt uw vragen en geeft advies. Ook kijkt de hulpverlener welke professionele hulp er nodig is. Als u wilt, kunt u anoniem blijven.

[www.veiligthuis.nl/huiselijk-geweld-en-mishandeling/](http://www.veiligthuis.nl/huiselijk-geweld-en-mishandeling/)



# Informatieblad

## Welzijn en geestelijke zorg



humanitas

072 540 18 00

### Maatjes

Als u zich eenzaam voelt, kunt u via Humanitas een 'maatje' krijgen. Een maatje komt bijvoorbeeld een keer per week bij u langs. Of gaat met u wandelen. Soms heeft u vragen of zit u ergens mee, maar meestal is het gewoon gezellig.

[www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/humanitas-maatjes---nkl/](http://www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/humanitas-maatjes---nkl/)

### Home-Start

Als gezin zijn er wel eens periodes waarin het niet zo goed gaat. Dat kan komen door ziekte, moeilijkheden met de kinderen, of spanning met de partner. Of u heeft weinig contact met familie en vrienden, problemen op het werk of gebrek aan geld. Dan kan het prettig zijn als iemand tijd heeft om te luisteren of een handje helpt bij het goed regelen van praktische zaken. Home-Start biedt ondersteuning, praktische hulp en vriendschap aan ouders met ten minste één kind tot en met 18 jaar.

[www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/home-start-nkl/](http://www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/home-start-nkl/)

### Stichting Present

Present brengt mensen bij elkaar die iets hebben te bieden en mensen die daarmee geholpen kunnen worden. U kunt er vrijwillige hulp krijgen en hulp bieden. Bijvoorbeeld aan mensen die weinig geld hebben, een slechte gezondheid hebben of eenzaam zijn. Voor 1 dagdeel of voor langere tijd.

[www.stichtingpresent.nl/alkmaar/dit-is-present/de-presentbeweging/](http://www.stichtingpresent.nl/alkmaar/dit-is-present/de-presentbeweging/)



### Veilige Haven Alkmaar

LHBTI (lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender of intersekse) zijn, is in veel culturen niet geaccepteerd. Het is niet zo gek dat u in de knoop kunt raken over wie en wat u bent. Als uw omgeving niet tolerant is naar LHBTI, kunt u terecht bij Veilige Haven Alkmaar. Zij helpen en begeleiden u bijvoorbeeld bij gesprekken met uw familie of vrienden.

[www.Veiligehavenalkmaar.nl](http://www.Veiligehavenalkmaar.nl)



### COC Noord-Holland-Noord

COC Nederland komt op voor de belangen van lesbiennes, homoseksuelen, biseksuelen, trans- en intersekse personen (LHBTI-ers). Hun Maatjesproject brengt LHBTI-asielzoekers in contact met Nederlandse LHBTI-ers. Zij organiseren activiteiten en verminderen het isolement waarin veel LHBT-asielzoekers zich bevinden als ze naar Nederland komen.

[www.cocnoordhollandnoord.nl/activiteiten-2/informatie-over-het-maatjesproject/](http://www.cocnoordhollandnoord.nl/activiteiten-2/informatie-over-het-maatjesproject/)





# Informatieblad Welzijn en geestelijke zorg



14 072

## Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

De overheid moet er voor zorgen dat u zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunt wonen en meedoen met de maatschappij. Als u daar hulp bij nodig heeft, kunt u maatschappelijke ondersteuning aanvragen. Maatschappelijke ondersteuning vraagt u aan bij het Wmo-loket van de gemeente.

[www.zorgwijzer.nl/faq/wmo](http://www.zorgwijzer.nl/faq/wmo)

[www.alkmaar.nl/direct-regelen/zorg-en-ondersteuning/wmo-uitgelegd](http://www.alkmaar.nl/direct-regelen/zorg-en-ondersteuning/wmo-uitgelegd)



088 00 75 000

## Cliëntondersteuning

Als u een lichamelijk of geestelijke beperking heeft, kunt u gratis hulp krijgen. U kunt dan een cliëntondersteuner krijgen. Een cliëntondersteuner begeleidt u bij vragen over zorg, onderwijs, wonen, werk en geld. Hij of zij helpt u ook bij gesprekken met en klachten over bedrijven en organisaties. U kunt bij de gemeente of in wijkcentra vragen naar een cliëntondersteuner.

[www.meewering.nl](http://www.meewering.nl)

## Voor kinderen

### Voorleesexpres

Een Voorleesvrijwilliger komt thuis Nederlandse boekjes voorlezen. Leuk én leerzaam, ook voor u zelf. Is uw kind tussen de 2 en 8 jaar en kunt u zelf nog niet zo goed Nederlands? Meld u dan aan voor het Voorlezen! Een Voorleesvrijwilliger komt 1x per week 1 uur thuis langs.

[www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/voorleesproject-alkmaar/](http://www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/voorleesproject-alkmaar/)

### Schoolwijs

Hoe werkt de school en wat wordt er van mij verwacht als ouder? Wat is een 10-minutengesprek? Wat kan ik de juf of meester vragen? Wat staat er in het rapport? En wat staat er in de nieuwsbrief? Een vrijwilliger van Schoolwijs komt als maatje 20 keer langs om vragen rondom school te beantwoorden en u te helpen.

[www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/steun-aan-ouders-schoolwijs/](http://www.humanitas.nl/afdeling/noord-kennemerland/activiteiten/steun-aan-ouders-schoolwijs/)

humanitas

072 540 18 00



# Informatieblad Welzijn en geestelijke zorg



## Geestelijke gezondheidszorg



### **GGZ Noord-Holland-Noord**

GGZ Noord-Holland-Noord helpt u bij geestelijke problemen. Bijvoorbeeld depressie, angst, psychose of een geestelijke beperking, zoals autisme of ADHD. Ze komen bij u thuis of begeleiden u in activiteitencentra of beschermde wooncentra. De psychologen van de GGZ zijn ook aanwezig bij de huisarts of in verzorgingshuizen.

[www.ggz-nhn.nl/watbiedenwij](http://www.ggz-nhn.nl/watbiedenwij)