

SAMEN LEVEN IN WEERT

Informatie over Wmo, jeugd, werk en inkomen

Limburg Openhartig

Afgelopen maand is de lancering van een nieuwe campagne gevierd: Limburg Openhartig. De gemeente Weert heeft zich als partner bij deze campagne aangesloten. Hiervoor zijn we in gesprek gegaan met Amy Jacobs, beleidsadviseur Sociaal Domein bij de gemeente Weert.

Wat is het doel van Limburg Openhartig?

“Limburg Openhartig wil ervoor zorgen dat mensen makkelijker praten over hoe ze zich voelen, ook als het om mentale gezondheid gaat”, aldus Amy. “We vinden het belangrijk dat iedereen gelijke kansen krijgt om hierover te praten, ongeacht hun eigen ervaringen. Door open te zijn, moedigen we anderen aan om hetzelfde te doen. Daarom delen we eerlijke verhalen van mensen uit Limburg, geven we informatie over mentale gezondheid en

tips voor gesprekken. We streven naar een Limburg waarin iedereen zich vrij voelt om mee te doen, open en eerlijk”.

Waarom denk je dat het lastig is om te praten over mentale gezondheidsproblemen?

“Het is normaal om aan de koffieautomaat te praten over lichamelijke klachten zoals een zere knie of hoofdpijn”, antwoordt Amy. “Maar praten over mentale gezondheid is niet altijd even vanzelfsprekend. Veel mensen voelen zich geremd om vrijuit te praten over hun gevoelens en ervaringen vanwege vooroordelen. Mensen met psychische kwetsbaarheden worden soms negatief beoordeeld als 'aanstellers' of als potentieel 'gevaarlijk'. Toch krijgt bijna de helft van de volwassenen in Nederland op een bepaald

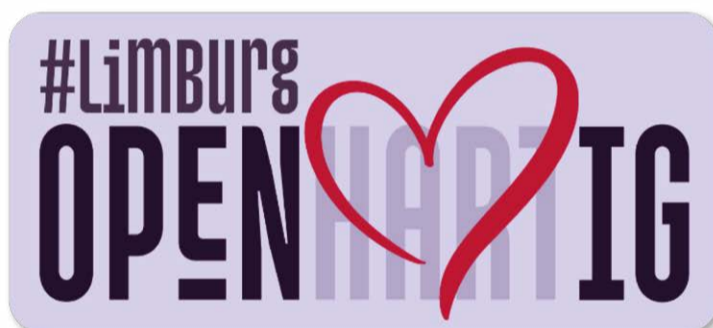
moment in hun leven te maken met een psychische aandoening. Openheid over mentale gezondheid kan het herstel bevorderen en zorgen voor wederzijds begrip”.

Hoe draagt de campagne Limburg Openhartig bij aan het doorbreken van dit taboe?

Amy is enthousiast over de campagne: “met de campagne Limburg Openhartig willen we mensen aanmoedigen om voorbij hun eigen vooroordelen te kijken en gesprekken aan te gaan met hun familie, vrienden, collega's en kennissen. We willen mensen uitnodigen om echt openhartige gesprekken te voeren en elkaar de ruimte te geven om vrijuit te praten. We zijn ervan overtuigd dat openheid kan leiden tot nieuwe inzichten, zowel voor henzelf als voor anderen.

Waar is meer informatie te vinden over Limburg Openhartig?

Voor extra informatie over Limburg Openhartig kun je onze website bezoeken op limburgopenhartig.nl. Daar zijn openhartige verhalen te lezen van andere Limburgers, tips te vinden voor openhartige gesprekken en feiten te ontdekken over mentale gezondheid.



Hulpkaart

Langer zelfstandig thuis blijven wonen? Snel de juiste hulp krijgen die je nodig hebt of iemand die je op je gemak stelt? De Hulpkaart kan in deze situaties van pas komen. Of het nu gaat om praktische of emotionele ondersteuning.

Het is een persoonlijk, opvouwbaar kaartje dat je gemakkelijk bij je kunt dragen en waarop je belangrijke informatie kunt invullen. Denk aan hoe

anderen het beste met je om kunnen gaan als je het zelf even niet weet. Wie ze kunnen waarschuwen in geval van nood. Of informatie over je medicatie, huisarts of thuiszorgsituatie.

Op de Hulpkaart vul je in wat voor jou belangrijk is, zoals wat er met je aan de hand is en wat anderen voor je kunnen doen. Ook kun je een noodtelefoonnummer opgeven van iemand die je vertrouwt en die weet hoe ze je het beste kunnen helpen. Met de Hulpkaart bepaal jij zelf wat er op komt te staan, zodat anderen je in noodsituaties op de juiste manier kunnen ondersteunen.

Via de website www.hulpkaart.nl kun je zelf een Hulpkaart maken door een aantal vragen te beantwoorden, waarna je de fysieke kaart thuisgestuurd krijgt.

Wil je ondersteuning bij het invullen van de Hulpkaart? Inwoners van Weert kunnen ook terecht bij Algemeen Maatschappelijk Werk (AMW) via 088-6560600 en MEE De Meent Groep via telefoonnummer 088 465 35 55.



Heb je minder of geen inkomen? Misschien heb je recht op een bijstandsuitkering of toeslag.

De Vraagwijzer wijst je de weg in de wereld van regelingen en voorzieningen op het gebied van wonen, welzijn, zorg, werk en inkomen.

De Vraagwijzer onderhoudt contact met alle mogelijke aanbieders op deze gebieden. De medewerkers van De Vraagwijzer informeren en adviseren je gratis, stellen jouw belang centraal én stellen jouw privacy voorop.

Maandag en donderdag is er een vrije inloop: geopend tussen 09.00 en 12.00 uur. De vrije inloop is bedoeld voor het stellen van een korte vraag. Voor meerdere en uitgebreide persoonlijke vragen kun je een afspraak maken via onderstaand telefoonnummer.

Durf te vragen, wij helpen je graag verder!

Bel 0495-575 000 van 8.30 tot 12.30 uur bereikbaar

vraagwijzer@weert.nl
www.devraagwijzer.nl

