

Ben jij een jonge mantelzorger? Ik hoor graag van je.

Op 10 november tijdens de landelijke Dag van de Mantelzorg willen we in **Overschie alle mantelzorgers** iets leuks geven. Zorgen voor een ander is in coronatijd vaak nog intensiever, dit jaar vinden we aandacht voor mantelzorgers daarom nog belangrijker.

Voor **jonge mantelzorgers** ( tot 25 jaar) daar hebben we aparte mantelzorgwaardering, eentje die je naar eigen wensen kunt besteden/ uitzoeken Ben je jonge mantelzorger, gun jezelf dan wat leuks. Je hebt het verdient. Stuur mij een berichtje via WhatsApp op 06-12858470 of email [jspek@wmoradar.nl](mailto:jspek@wmoradar.nl) dan zorg ik dat jij de mantelzorgwaardering krijgt. Mijn naam is Janine Spek, mantelzorgcoach bij wmo radar.

### **Deel je zorg!**

Ben je ongerust of angstig over degene voor wie je zorgt?

Ga in gesprek met je ouders, vrienden, lotgenoten, op school of op je werk. Of zoek professionele hulp. Je kunt de huisarts om hulp vragen of chatten met de Mantelfoon Je kunt één van de jongerencoaches of mij appen. Wij zijn er voor je, om samen te zoeken naar oplossingen en om te zorgen dat je de juiste hulp krijgt. **Deel je zorg!**

*Viroen Soebedar (25) deelde zijn zorg. "Goed voor iemand zorgen kan alleen als je ook goed voor jezelf zorgt. Dit weet Viroen uit eigen ervaring. Hij zorgt al negen jaar voor zijn moeder Sardha. Zij kreeg meerdere beroertes en heeft een nierziekte. "Tijdens mijn studie Bedrijfskunde liep ik vast. Gelukkig kon ik mijn zorgen met de decaan bespreken. Samen hebben we naar oplossingen gezocht. Zo mocht ik van de examencommissie op basis van een 'bijzondere reden' toch over naar het volgende jaar. Als ik die hulp niet had gekregen, was ik er misschien wel aan onderdoor gegaan."*

Hulp kan op veel fronten iets betekenen, zeggen jonge mantelzorgers die hier ervaring mee hebben. Degenen die hulp hebben gezocht, weten niet alleen waar ze terecht kunnen voor concrete hulp, maar zien ook oplossingen voor problemen, kunnen beter omgaan met de zorgen die ze hebben en voelen zich begrepen.