



You never care alone
voor mantelzorgers

Jong en zorg je voor een ander?

(Online)
coaching voor
studerende
mantelzorgers

Het project You never care alone helpt studenten in Rotterdam om hun zorgtaken en opleiding beter te combineren. Daardoor ervaren zij minder stress en krijgen zij meer steun.

Ben jij student in het mbo, hbo of wo in Rotterdam en zorg je ook voor een familielid met een ziekte of beperking? Dan is deze coaching iets voor jou!



Speciaal gericht op studerende jongeren (mbo-, hbo-, en universitaire opleidingen).

Jonge mantelzorgers

Ongeveer 1 op de 5 jongeren groeit op met een zorgsituatie binnen een gezin. Bijvoorbeeld wanneer een naaste chronisch ziek, een beperking of verslaving heeft of psychisch kwetsbaar is. Zorg hoeft niet alleen te gaan om praktische taken, maar kan ook gaan om het zorgen maken over de ander. Voor jonge mantelzorgers kan het moeilijk zijn om in balans te blijven en tijd vrij te maken voor jezelf. Hoe combineer je alle zorgtaken, zonder zelf kopje onder te gaan?

Studeren en mantelzorg

Het volgen van een opleiding is vooral leuk en uitdagend, maar kan ook pittig zijn. Leren en daarnaast mantelzorgen, is een nog grotere uitdaging. Deadlines, het maken van (gezamenlijke) opdrachten en het opbrengen van concentratie combineren met zorgtaken, kan ertoe leiden dat je onvoldoende tijd hebt. Studeren én zorgen voor je naaste, is een lastige combinatie. Maar wel een combinatie die je vol kunt houden, als je weet hoe je dat moet doen.

Het traject

De coaching helpt je om je zorgtaken en school beter te combineren, zodat je minder stress ervaart en meer steun voor wat jij doet! Na aanmelding op onze website volgt er een online afspraak ter kennismaking en introductie van het coachtraject.

De coaching bestaat uit 6 onderdelen:

- Ik en mijn toekomst
- Ontstressen
- Gezonde leeftips
- Voor jezelf opkomen en positief en assertief communiceren
- Positief denken
- Ik en mijn omgeving

Iedere week ontvang je één opdracht via de e-mail van je online coach. Die maak je en stuur je terug, waarna jouw coach je feedback geeft via de mail of via (beeld)bellen. Jouw online coach helpt jou om te leren hoe jij je studie en zorgtaken kan combineren zonder dat het al je energie kost.



Meer informatie of aanmelden?

Bekijk dan onze website of scan de QR-code hierboven.
www.avantsanare.nl/online-coaching-studerende-mantelzorgers



Of neem contact op met:
Marlies de Kok (m.de.kok@inmovement.nu/06-83787371) of
Jolanda Groen - Raatgever (j.groen@avantsanare.nl/085-0499165)