



You never care alone
voor mantelzorgers

Ontmoet studenten zoals jij!

(Online)
community
voor studerende
mantelzorgers

Ben jij student en zorg je voor iemand
met een ziekte of beperking?
Dan ben je niet de enige!

Meld je aan voor de (online) community
van You never care alone
en ontmoet anderen zoals jij. Deel je
ervaring met elkaar en vind steun.



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

Ben jij een mantelzorger?

Als je opgroeit met ziekte en zorg thuis, dan ben je een jonge mantelzorger. Bijvoorbeeld als één van je gezinsleden langdurig ziek is, een beperking heeft of verslaafd is. Weet dan goed: je bent niet de enige! Want bij ongeveer 1 op de 5 jongeren komt dit voor in het gezin.

Je hoeft niet echt voor iemand te zorgen om toch jonge mantelzorger te zijn. Misschien zorg je voor je vader, moeder, broer of zus. Maar ook als je altijd rekening houdt met hun ziekte of beperking of je vaak zorgen maakt over de situatie thuis, ben je mantelzorger. En soms is de ziekte spelbreker doordat plannen onverwacht niet door kunnen gaan.

Ervaring van anderen

'De ziekte staat altijd voorop', vertelde een jonge mantelzorger. Andere jongeren herkennen dat. Ook dat je trots kunt zijn hoe je thuis kunt helpen, en dat jouw meezorgen er toe doet. Maar ze vertellen ook dat het niet altijd leuk is en dat ze soms erg veel zorgen maken. Ook komen ze vaak niet toe aan hun eigen dingen, zoals studie, sport of vrienden. Jonge mantelzorgers zeggen ook vaak dat ze zich wel eens eenzaam voelen en er niet vaak over praten.

Ervaringen delen

Het delen van ervaringen helpt, vertellen jongeren die mantelzorger zijn. Daarom heeft het project 'You never care alone' nu ook een online community. Daar kunnen jonge mantelzorgers zoals jij online verhalen van andere jongeren horen en hun eigen verhaal delen. Je kunt er tips geven en krijgen, even lekker mopperen of juist je trots delen over iets wat je echt goed afgaat. En er is ruimte of gewoon even bij te kletsen en te ontspannen. De community kan online, maar ook fysiek afspreken, als iedereen dat ziet zitten. Er is ook een professional die je kan ondersteunen met informatie en advies.



Meer informatie of aanmelden?

Bekijk dan onze website of scan de QR-code hierboven.
www.avantsanare.nl/online-community-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)