



**Janine, Mantelzorgcoach
bij de Mantelzorglijn**

'Wij krijgen dagelijks veel vragen van mensen die voor een naaste zorgen. We zijn er voor informatie, geven advies maar kunnen ook gewoon even luisteren. Heb jij vragen of wil je je verhaal kwijt?'

Bel of whatsapp (030) 760 60 55.



Meer informatie?
[mantelzorg.nl/
jongzorgen](https://mantelzorg.nl/jongzorgen)



"Naast mijn studie zorg ik thuis ook veel voor mijn broertje met autisme. Ik weet als geen ander hoe belangrijk het is om op tijd te praten met lotgenoten, docenten of een professional. Het delen van de zorg kan je echt helpen!"

- Loïs Breussing, studerende mantelzorgster

VRAGEN OF WIL JE JE VERHAAL KWIJT?

Bel of whatsapp op werkdagen tussen 9 en 17 uur onze Mantelzorglijn 030 - 760 60 55.

 Algemeen: 030 659 22 22
  info@mantelzorg.nl
  mantelzorg.nl
 [mantelzorgnl](https://facebook.com/mantelzorgnl)
  [mantelzorgnl](https://twitter.com/mantelzorgnl)
  [mantelzorgnl](https://instagram.com/mantelzorgnl)
  030 - 760 60 55

ZORG JIJ OOK VOOR EEN NAASTE?

Tips voor studenten

Deel je zorg.



Viroen:
'Zit je er even doorheen?
Krop niets op, maar praat!'

Deel je zorg.

Woon jij thuis met iemand die zorg nodig heeft? Bijvoorbeeld omdat iemand in jouw gezin ziek of verslaafd is of een lichamelijke of geestelijke beperking heeft. Dan bied jij mantelzorg!

Jij vindt het zorgen voor iemand misschien heel gewoon. Ook dat je je over de situatie zorgen maakt. Het kan een tijd goed gaan en op andere momenten weer heel zwaar zijn. Zeker als je naast het zorgen ook nog studeert. Het is belangrijk erover te praten. Dit is niet altijd makkelijk. Thuis kan of wil je er misschien niet over praten. En op je opleiding wil je niet zielig of bijzonder worden gevonden. Toch adviseren we je wel je zorg te delen.

Tip 1

Praat erover op je opleiding

Maak je thuissituatie bespreekbaar met de decaan of je studentbegeleider. Vanuit de opleiding zijn er allerlei mogelijkheden om jou te helpen bij de combinatie van zorgen en studeren. Praten lucht op en maakt ondersteuning mogelijk. Je zult zien dat er oplossingen zijn.

Deel je verhaal ook met je medestudenten. Dat zorgt ervoor dat zij begrip hebben als je er bijvoorbeeld niet bent.

Tip 2

Maak ook gebruik van mantelzorgondersteuning buiten de opleiding

Bij de Mantelzorglijn van MantelzorgNL kun je terecht met vragen over je situatie. Bel tussen 9 en 17 uur: 030 - 760 60 55. Of stel je vraag via WhatsApp: 030-760 60 55. Mailen kan ook: mantelzorglijn@mantelzorg.nl

Ook kun je contact opnemen met een steunpunt mantelzorg in jouw buurt.

Tip 3

Jij telt ook!

Ga sporten en blijf regelmatig met vrienden afspreken of doe andere dingen waar je energie van krijgt. Zo heb je afleiding en sta je er niet alleen voor. Af en toe tijd voor jezelf is belangrijk om goed in balans te blijven.

Tip 4

Zoek informatie

Is iets niet duidelijk over de ziekte, de beperking of de behandeling van je naaste? Stel je vraag aan je familie, je huisarts of een verpleegkundige. Het antwoord kan je geruststellen.

Tip 5

Zoek lotgenoten op

Op mantelzorg.nl/jongzorgen vind je naast nuttige informatie ook filmpjes en verhalen van andere jonge (en studerende) mantelzorgers. Misschien herken je er veel in.

Het kan fijn zijn om leeftijdsgenoten te ontmoeten bij wie er thuis óók iemand ziek is. Er worden regelmatig activiteiten georganiseerd speciaal voor jonge mantelzorgers. Google eens op 'jonge mantelzorgers'+ jouw woonplaats.

Je kunt ook bij de decaan informeren of er meer studenten zijn die naast hun studie een zorgverantwoordelijkheid hebben.