

## Hoe zorg je voor jezelf als jonge mantelzorger?

Studeren, sociaal leven, werken en ook nog binnen de tijd je studie afronden. Dat is best veel, helemaal als je ook nog iemand in je directe omgeving hebt die zorg nodig heeft. Zonder dat je erom vraagt, heb je een extra rol in je leven, namelijk die van mantelzorger.

Zorgen voor een ander kan veel van je vragen. Hoe doe je dat, zonder jezelf te verliezen? Als mantelzorger zijn we geneigd om de zorg voor een ander belangrijker te vinden dan onze eigen zelf-zorg. Hierdoor kunnen we druk, stress en depressieve gevoelens ervaren. Daarnaast is er ook het verdriet om een dierbare met wie het niet goed gaat.

Hoe kan je goed voor jezelf zorgen als je voor een ander zorgt en als je onderdeel uitmaakt van een onderwijssysteem dat soms geen oog heeft voor jouw situatie? Tijdens deze interactieve avond gaan Lotte Stolk en Mariette Reineke in gesprek over hoe het is om een (jonge) mantelzorger te zijn en hoe je jezelf op nummer één kan zetten.



### MARIETTE REINEKE

Journalist, Blogger en Initiatiefnemer Stichting Verkering met Jezelf

*“Pas op latere leeftijd heb ik geleerd wat het betekent om goed voor mezelf te zorgen. Dit betekent dat ik mezelf op nummer één mag zetten, ook als ik voor mijn ouders zorg. Anders wordt mantelzorgen een last, waar je uiteindelijk zelf onder te lijden hebt.”*



### LOTTE STOLK

Junior-onderzoeker Hogeschool van Amsterdam

*“Van de één op de andere dag veranderde mijn studentenleven compleet toen mijn moeder een zware hersenbloeding kreeg. Vanaf dat moment liep ik er tegenaan dat de zorg en het onderwijs simpelweg niet weten hoe zij met mantelzorgende studenten moeten omgaan.”*