



# ZORGEN DELEN KAN ZORGEN SCHELEN



**IK BEN ER VOOR JOU!**



**ZORGEN DELEN HELPT**

**Een ervaringsmaatje is er speciaal voor jou!**

*Samen leuke dingen doen  
Hulp bij huiswerk  
Buiten voetballen  
Kletsen met iemand die je begrijpt*

**HANDJE  
HELPEN**

**ERVARINGSMAATJES**



**IK LUISTER**



**DAT LUCHT OP**



## Wil je een ervaringsmaatje? Geef je dan op!

Draait het bij jou thuis vaak om je vader, moeder, broertje of zusje omdat hij of zij ziek is of een beperking heeft? Dan ben jij een jonge mantelzorger. Dan maak jij je waarschijnlijk ook zorgen en help je vaak mee in huis.

Misschien is het dan fijn dat jij een ervaringsmaatje krijgt dat jou helemaal snapt en waarmee je leuke dingen kunt doen én dat je helpt. Gewoon omdat het fijn is dat er dan ook speciale aandacht voor jou is.

Een ervaringsmaatje is een jonge vrijwilliger of stagiair die precies weet hoe het voor jou is om op te groeien in een gezin met extra zorgen, omdat hij of zij dat zelf óók heeft meegemaakt. Handjehelpen zoekt voor jou een ervaringsmaatje waarmee je een goede 'klik' hebt en die vaak met jou af kan spreken. Een ervaringsmaatje spreekt met je af om leuke dingen te doen en heeft een luisterend oor. Een ervaringsmaatje is er speciaal voor jou!

Geef je op via:

Heleen Veenman 06 285 79 048 of mail: [hveenman@handjehelpen.nl](mailto:hveenman@handjehelpen.nl)

*Handjehelpen werkt samen met het Steunpunt Mantelzorg in jouw regio*

**HANDJE  
HELPEN**

[www.handjehelpen.nl](http://www.handjehelpen.nl)

**ERVARINGSMAATJES**

[www.ervaringsmaatjes.nl](http://www.ervaringsmaatjes.nl)