

# SAMEN LEVEN IN WEERT

## Informatie over Wmo, jeugd, werk en inkomen

### Eenzaamheid bij jongeren

Eenzaamheid onder jongeren is een steeds groter probleem, maar het wordt vaak niet opgemerkt. Het heeft een grote invloed op hun mentale gezondheid en welzijn. Ondanks dat jongeren altijd online zijn, voelen steeds meer van hen zich alleen. De druk om perfect te zijn, het gebrek aan echte contacten en het gevoel niet gehoord te worden, zorgen voor eenzaamheid die vaak in stilte blijft. De jongerenwerkers van Punt Welzijn zijn op vele plekken aanwezig, waardoor zij kunnen signaleren wat behoeften van jongeren zijn. Zo gaan zij in gesprek om het welzijn van jongeren te peilen. Daarnaast worden jongeren geïnformeerd over mogelijkheden voor deelname aan activiteiten en projecten.

Binnen het thema eenzaamheid is er in Weert 'Join Us', waarin groepen jongeren éénmaal per twee weken samenkomen voor een ontspannen avond in een veilige setting. Tijdens de avonden hebben de begeleiders oog voor elke deelnemer en begeleiden zij het groepsproces. Dit zorgt voor waardevolle uitwisseling van gedachten en gevoelens. Zoals een deelnemer het zelf verwoordde: "Het is fijn om eens met iemand te praten die je écht

begrijpt". Daarnaast ervaren de deelnemers de één op één gesprekjes met de begeleider als prettig: "Dit is fijn, zo die gesprekjes. Dan kunnen we écht praten".

De jongeren organiseren zelf activiteiten voor de avonden, zo nodig met ondersteuning van de begeleiders. Ook zijn er activiteiten waardoor de jongeren social skills oefenen, die zij zowel binnen Join Us als daarbuiten kunnen toepassen. Na het wennen in de groep wordt er met de deelnemer een 'social challenge' opgesteld. Dit kan een eerste kleine stap zijn in het opbouwen van een sociaal netwerk. Denk bijvoorbeeld aan het aanknopen van een gesprekje of iemand uitnodigen om af te spreken. Zo zei één van de deelnemers: "Ik heb er 3 vrienden aan overgehouden; eerst had ik niemand".

Deelname aan Join Us duurt gemiddeld één jaar, waarin er per jongere wordt gekeken wat de behoefte is. Hierbij wordt er gezorgd voor een zorgvuldige afsluitingsfase wanneer deelname stopt.

**Ken je of ben je iemand die ook deel zou willen nemen?** Kijk dan op [join-us.nu](http://join-us.nu)



Er is ook een nieuw initiatief 'Click&Connect', een activiteit voor 18- tot 30-jarigen die op zoek zijn naar meer sociale contacten. Jongeren kunnen zich voor elke avond apart aanmelden. Er wordt gezorgd voor een leuke, gezellige invulling. Deze avonden vinden plaats in samenwerking met een lokale horecagelegenheid. Houd hiervoor de website [www.puntwelzijn.nl/activiteiten](http://www.puntwelzijn.nl/activiteiten) in de gaten.

### Ondersteuning en erkenning voor mantelzorgers

Zorg jij langdurig voor een naaste die ziek is, een beperking heeft of hulp nodig heeft? Dan ben jij mantelzorger. Vroeg of laat krijgt iedereen ermee te maken: je bent op dit moment mantelzorger, je wordt het of je hebt op enig moment in jouw leven zelf hulp nodig. Het kan gaan om zeer intensieve hulp maar het kan ook gaan om kleinere taken, zoals het doen van administratie of meegaan naar doktersafspraken.

Hoewel mantelzorg vaak vanzelfsprekend aanvoelt en mooie momenten kent, kan het ook zwaar zijn. Je kunt bij Punt Welzijn terecht voor ondersteuning. Elisa van Knippenberg van Punt Welzijn vertelt: "Je kunt bij ons terecht met al jouw vragen over mantelzorg. We gaan individueel met jou in gesprek om een goed beeld te krijgen van de situatie, maar vragen vooral hoe het met jou als persoon gaat. Thema's die vaak besproken worden zijn schuldgevoelens, grenzen bewaken en levend verlies. Maar ook vraagverlegenheid wordt vaak besproken. Ook al is het soms spannend, durf jij iemand uit jouw omgeving om hulp te vragen zodat diegene jou kan ontlasten?"

Soms kan het voelen alsof je er alleen voor staat, maar dat is niet het geval. Punt Welzijn organiseert regelmatig bijeenkomsten voor mantelzorgers, waar je informatie krijgt of in contact komt met anderen in een vergelijkbare situatie. "Iedere zorgsituatie is uniek. Toch kun je veel erkenning en herkenning voelen als je samen met andere mantelzorgers in gesprek gaat. Dit kan veel steun geven en is zeer waardevol," aldus Elisa.

Benieuwd wat we voor jou kunnen betekenen? Neem contact op met Punt Welzijn via 0495-697900, [mantelzorg@puntwelzijn.nl](mailto:mantelzorg@puntwelzijn.nl) of bekijk [www.puntwelzijn.nl](http://www.puntwelzijn.nl).

De mantelzorgers van Punt Welzijn



### Zoek je hulp om je energiekosten te verlagen?

De Vraagwijzer wijst je de weg in de wereld van regelingen en voorzieningen op het gebied van wonen, welzijn, zorg, werk en inkomen.

De Vraagwijzer onderhoudt contact met alle mogelijke aanbieders op deze gebieden. De medewerkers van De Vraagwijzer informeren en adviseren je gratis, stellen jouw belang centraal én stellen jouw privacy voorop.

Maandag en dondag is er van 09.00 tot 12.00 uur een vrije inloop en op woensdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur. De vrije inloop is bedoeld voor het stellen van een korte vraag. Voor meerdere en uitgebreide persoonlijke vragen kun je een afspraak maken via onderstaand telefoonnummer.

### Durf te vragen, wij helpen je graag verder!

Bel 0495 575 000 dagelijks van 8.30 tot 12.30 uur bereikbaar (en op maandag ook van 13.30 tot 16.00 uur)

[vraagwijzer@weert.nl](mailto:vraagwijzer@weert.nl) | [www.devraagwijzer.nl](http://www.devraagwijzer.nl)

