

Nieuwegeinse Helden

Helden zijn er in alle vormen en maten, ook in Nieuwegein. De wijkagent die al 15 jaar in Nieuwegein rondloopt en het tienermeisje dat een bloedende medebewoner redde, maar ook de initiatiefnemers van Geinbeat die de stad van een geliefd festival hebben voorzien. Dit zijn slechts drie van de 31 helden die gemeente Nieuwegein samenbrengt in de tentoonstelling 'Nieuwegeinse Helden'. De helden zijn te bewonderen op grote gekleurde vlaggen op Parkeerterrein West in de binnenstad en vanaf nu ook iedere week op De Digitale Stad Nieuwegein. Deze week de veertiende van 31 afleveringen: **Els Ingelse (59) Coördinator Steunpunt Mantelzorg Nieuwegein.**



'Als coördinator van het Steunpunt Mantelzorg coördineer ik vooral mezelf. Soms helpt een vrijwilliger me, maar voor het merendeel doe ik alles alleen. Mijn taak? Mensen een hart onder de riem steken. Want dat mantelzorgers het zwaar hebben, is een feit. Zeker als ze de zorg voor partner, ouder, broer, zus of vriend combineren met een baan. Dan is het fijn om soms ergens wat stoom af te blazen. Het steunpunt biedt dan een luisterend oor. Lotgenoten kunnen er tijdens ontmoetingsgroepen ervaringen en tips uitwisselen.

Maar om hulp te krijgen, moet je er ook om durven vragen. En dat is soms moeilijk. Bij het steunpunt staan ruim 430 mensen ingeschreven. Dat is mooi. Maar als je nagaat dat één op de acht Nederlanders mantelzorger is, en Nieuwegein 65.000 inwoners telt, is het duidelijk dat we nog niet iedereen bereiken. Toch kan het waardevol zijn om hulp te zoeken. Weten dat je er niet alleen voor staat, helpt mensen vaak al een eind op weg. Dat geeft een stukje herkenning en erkenning.

Bij het steunpunt kunnen mantelzorgers zich daarom kosteloos inschrijven bij het steunpunt. Dat betekent niet dat je móét deelnemen aan activiteiten. Maar de optie is er, als daar behoefte aan is. Cijfer jezelf in ieder geval niet weg. Maak tijd vrij om iets leuks te doen, trek tijdig aan de bel als het je even te zwaar wordt of roep desnoods professionele hulp in van de wijkverpleging. Hulp vragen, is moeilijker dan hulp geven. Maar je zult zien: als je hulp vraagt, zijn mensen best geneigd je te helpen.'