

Bedankt  
dat je  
helpt!



Je naasten ondersteunen waar het kan, maar deze naasten ook om hulp durven vragen wanneer je er zelf écht niet meer uitkomt.





### Jouw hulp is onmisbaar

Ondersteuning vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is niet vanzelfsprekend. De Wmo is er alleen voor mensen die echt nergens anders terecht kunnen met hun vraag. Daarom helpen we elkaar en kijken we naar elkaar om. Een boodschap voor je moeder, schoonmaken bij een vriendin of een praatje met je buurman. Het zijn kleine gebaren, maar ze zijn onmisbaar.



### Wat kun je doen?

#### **Kijk goed om je heen:**

zijn er mensen in je omgeving die wel wat hulp kunnen gebruiken?

#### **Voor veel mensen is hulp vragen een grote drempel.**

Bied je hulp pro-actief aan, je kunt veel voor deze mensen betekenen.

#### **Hulp bieden hoeft niet altijd veel tijd te kosten.**

Juist de kleine gebaren zijn onmisbaar. Denk aan het maken van een praatje, hulp bij administratie, een keertje stofzuigen.



### Nee heb je, hulp kun je krijgen

Je hebt alles zelf al geprobeerd, maar komt er in je eentje echt niet uit. Je kunt best wel wat hulp gebruiken. En die hulp, is vaak dichterbij dan je denkt. Familie, vrienden of je buren; vaak vinden zij het juist fijn dat ze iets voor een ander kunnen betekenen. Of het nu gaat om ondersteuning in het huishouden, mobiliteit of gewoon eens een goed gesprek. Zo blijf je zo lang mogelijk zelfstandig. Er is zoveel meer mogelijk, als je durft te vragen.



Ik durf 't  
bijna niet  
te vragen...

### Wat kun je doen?

#### **Natuurlijk kijk je eerst wat je zelf nog wél kan.**

Maar als het zelf echt niet meer lukt, durf dan hulp te vragen in je omgeving, denk bijvoorbeeld aan je buren, familie of vrienden.

#### **Denk bij mensen in je omgeving ook aan vrijwilligers in het buurthuis.**

Zij zijn vaak alleen maar blij als ze iets voor je kunnen betekenen en willen graag een handje helpen. Durf te vragen!

# Wil je hulp bieden, heb je hulp nodig of wil je meer informatie?

Ga naar [bedanktdatjehelpt.nl](http://bedanktdatjehelpt.nl)  
voor meer informatie.

De deelnemende gemeenten zijn:



[bedanktdatjehelpt.nl](http://bedanktdatjehelpt.nl)