

Je bent jong en maakt je zorgen...

Voor jonge mantelzorgers

“Ik zorg voor mijn moeder. Daarom moet ik elke dag helpen bij het huishouden. Nu ik hulp gekregen heb, kan ik af en toe met mijn vrienden afspreken.”

“Mijn broertje heeft een verstandelijke beperking waardoor we nooit op vakantie kunnen. Door de activiteiten voor jonge mantelzorgers kom ik meer aan mezelf toe.”



Jonge mantelzorger

Jij woont met een vader, moeder, broer of zus die (chronisch) ziek of beperkt is. Bijvoorbeeld psychiatrische problemen, verslaving of een lichamelijke aandoening. Jij zorgt voor, maakt je zorgen om of houdt rekening met hen. Jij bent een **jonge mantelzorger**.

Signalen

Herken je één of meerdere van onderstaande punten?

- Minder contact met je vrienden
- Onvoldoende tijd voor ontspanning
- Verminderde schoolprestaties
- Minder aandacht voor je eigen problemen
- Lichamelijk klachten
- Vaak rekening houden met de thuissituatie
- Onzekerheid, zorgen en angst
- Spanningen in het gezin

Zo kunnen wij helpen!

- **Herkenning:** ga in gesprek met iemand die je vertrouwt; mentor, IB'er of schoolmaatschappelijk werker.
- **Behoeft:** bespreek wat jij nodig hebt.
- **Maatwerk:** neem deel aan activiteiten voor jonge mantelzorgers.

Meer informatie

Marian Metselaar - mantelzorgondersteuning

T 06 511 553 79

E m.metselaar@welzijnmw.nl

W www.welzijnmw.nl

