

BEN IK EEN *jonge* MANTELZORGER?



Jonge mantelzorger (t/m 24 jaar) ben je wanneer je zorgt voor iemand met een ziekte of beperking. Je groeit bijvoorbeeld op met een zieke ouder, of een gehandicapt broertje of zusje.

Hierdoor heb je meer taken thuis. Je helpt bijvoorbeeld in het huishouden, of je draagt bij aan de verzorging van je familielid.

Jonge mantelzorgers zijn zich niet altijd bewust dat zij mantelzorger zijn. Maar het erkennen en erover praten is juist erg belangrijk en fijn.

Ben jij een jonge mantelzorger of ken jij een jonge mantelzorger? Praat erover!

Signalen bij een jonge mantelzorger

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

Meer informatie Marian Metselaar - mantelzorgondersteuning

T 06 511 553 79

E m.metselaar@welzijnmw.nl

W www.welzijnmw.nl

Tips voor jonge mantelzorgers

- Probeer te praten over je situatie. Met vriendjes/vriendinnetjes, familie, een maatschappelijkwerker of iemand anders die je vertrouwt. Het lucht op!
- Ga lekker sporten en spreek met vrienden af! Hier krijg je energie van!
- Zoek informatie op over je situatie (bijvoorbeeld online). Bijvoorbeeld over de beperking/ziekte van je familielid. Het is fijn je situatie beter te begrijpen.
- Vertel aan je mentor of leraar over je mantelzorgsituatie. Zo kunnen zij zich beter inleven in jouw situatie.



Deel je zorg met anderen



Blijf leuke dingen doen



Zoek informatie



Bespreek het op school