

SCHRIJF JE GRATIS IN BIJ HET MANTELZORGPUNT. JE ONTVANGT DAN ALLERLEI INFORMATIE, TIPS ÉN LEUKE CADEAUS!


Woon je in gemeente Vijfheerenlanden en ben je een jonge mantelzorg-er?



Schrijf je dan in bij het Mantelzorgpunt! Je ontvangt dan van ons op meerdere momenten in het jaar een cadeautje.

Inschrijven kan via een digitaal inschrijfformulier op: www.bindkrachtvhl.nl

MEER INFORMATIE?

Industrieweg 16
4143 HP Leerdam

085 - 01 63 839
 06 - 30 47 55 59

mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl
www.bindkrachtvhl.nl
  BindrachtVHL



**IK?
JONGE MANTELZORGER?**



Schrijf je gratis in bij het Mantelzorgpunt. Je ontvangt dan allerlei informatie, tips én leuke cadeaus!

BindkrachtVHL
samen een stap verder

BEN JE EEN JONGE MANTELZORGER?

Als je tussen de 6 en 24 jaar bent en je zorgt voor iemand in je directe omgeving die een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid, verslaving en/of andere ziekte heeft, dan ben je een jonge mantelzorger. Zoals je vader of moeder, een broer of zus, partner, opa of oma. Misschien maak je je wel veel zorgen over zijn of haar gezondheid, geef je emotionele steun, help je in huis of houd je rekening met zijn of haar ziekte/beperking.

WIJ ZIJN ER VOOR JOU!

Je kunt met al je vragen bij ons terecht!

- Loop je ergens tegenaan of wil je met iemand praten over hoe het bij jullie thuis gaat? Samen kunnen we naar jouw situatie kijken om te zien wat jij nodig hebt.
- Voor herkenning en steun kunnen we je in contact brengen met andere jonge mantelzorgers.

IN DE PRAKTIJK

Het kan zijn dat je je in een van de volgende situaties herkent of dezelfde vragen hebt:

Valerie (20 jaar) uit Leerdam

Mijn moeder heeft een bipolaire stoornis waardoor ze sombere periodes kent. Ik maak me dan extra zorgen en op school denk ik vaak aan haar. Met wie kan ik mijn zorgen delen?

Vincent (16 jaar) uit Lexmond

Mijn broer heeft een ontwikkelingsachterstand en ik help hem regelmatig. Ik speel bijvoorbeeld vaak met hem, zodat ik mijn ouders even ontlast. Toch wil ik vaker iets voor mezelf doen, alleen vind ik het lastig om dit met mijn ouders te bespreken. Hoe pak ik dit aan?

Josje (13 jaar) uit Vianen

Mijn vader zit vanwege een spierziekte in een rolstoel. Ik ken niemand die in dezelfde situatie zit. Daarom zoek ik een andere jongere die ook een ouder heeft met een beperking, zodat we ervaringen kunnen uitwisselen. Hoe kom ik daarmee in contact?

ZORGEN MAKEN/ZORGEN MISSEN/ZORGEN VOOR

HET KAN FIJN ZIJN OM VOOR JE FAMILIELID TE ZORGEN. MAAR SOMS KAN HET OOK WAT TE VEEL WORDEN. HOE ZORG JE GOED VOOR JEZELF? EEN PAAR TIPS:

Deel je zorg

Praat over je situatie met iemand die je vertrouwt. Je zult merken dat het oplucht om je zorgen te delen.

Bespreek het op school

Vertel aan je mentor of leraar over je thuissituatie. Hij begrijpt dan beter dat je je huiswerk een keer niet af hebt. Of dat je met je gedachten niet bij de les bent.

Geef aan wanneer het te veel is

Misschien kunnen mensen in je omgeving iets van je overnemen. Dat is niet egocentrisch, maar nodig om het vol te houden. Weet je niemand? Neem dan contact met ons op.

Blijf leuke dingen doen

Ga lekker sporten en blijf met vrienden afspreken. Zo heb je afleiding en sta je er niet alleen voor. Tijd voor jezelf is ook belangrijk!

Zoek informatie

Is iets niet duidelijk over de ziekte of handicap? Stel je vraag aan je familie, je huisarts of aan ons. Het antwoord kan je geruststellen.

Kijk voor meer tips eens op de website www.jmzpro.nl

OPROEP

- Wil jij iets organiseren voor andere jonge mantelzorgers, zoals een leuke en ontspannen activiteit?
- Ben je van plan om een spreekbeurt te houden/werkstuk te maken over het thema 'jonge mantelzorgers' op school?
- Wil je een inkijkje in jouw leven als jonge mantelzorger geven?

Laat het ons weten! Wij ondersteunen je hierbij.

