


## MEER INFORMATIE?

085 - 01 63 839 (kies optie 1)  
Bereikbaar van maandag t/m vrijdag  
tussen 09.00 en 12.00 uur

 06- 81 55 40 75

[mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl](mailto:mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl)

[mantelzorg.bindkrachtvhl.nl](http://mantelzorg.bindkrachtvhl.nl)

  BindkrachtVHL

BindkrachtVHL heeft kantoren in Leerdam en Vianen.

Industrieweg 16  
4143 HP Leerdam

Hof van Batenstein 3  
4131 HB Vianen

Grote Geusplein 1  
4131 GZ Vianen

# BindkrachtVHL

samen een stap verder

# IK? JONGE MANTELZORGER?



Foto: MantelzorgNL

*Schrijf je gratis in bij  
het Mantelzorgpunt  
en ontvang een leuk  
welkomstpakket!*

## BindkrachtVHL

samen een stap verder

## BEN JIJ EEN JONGE MANTELZORGER?

Ben jij tussen de 6 en 24 jaar? En is er iemand in jouw directe omgeving die veel hulp nodig heeft door ziekte, een beperking, psychische problemen of verslaving? Dan ben je jonge mantelzorger. Denk aan een depressieve moeder, een autistisch broertje, een vader in een rolstoel of een zusje met een eetstoornis.

Jonge mantelzorger zijn betekent niet altijd dat je dagelijks zorgt voor iemand. Alle extra zorgen waar je mee te maken krijgt, noemen we mantelzorg. De plannen die je maakt kunnen bijvoorbeeld niet altijd doorgaan, omdat je rekening houdt met de ziekte of beperking van je familielid. Daarnaast kan het soms lastig zijn om óók nog huiswerk te maken of tijd te hebben voor hobby's.

**Herken jij je in de omschrijving zoals die hierboven staat? Weet dat je van harte welkom bent bij het Mantelzorgpunt van BindkrachtVHL.**

**WIST JE DAT ÉÉN OP DE VIER JONGEREN THUIS  
TE MAKEN HEEFT MET EXTRA ZORGEN?**

## DIT KAN HET MANTELZORGPUNT VOOR JOU BETEKENEN:

- Je kunt je gedachten, vragen of zorgen bespreken met een medewerker van het Mantelzorgpunt. Zij neemt de tijd om naar jouw verhaal te luisteren. Dat kan thuis, tijdens een wandeling of op het kantoor van BindkrachtVHL. Net wat jij fijn vindt!
- We kunnen je in contact brengen met andere jonge mantelzorgers.

- We delen handige tips en informatie, zoals:
  - **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 of zij begrijpt je 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 bijvoorbeeld 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 op over de ziekte of handicap.** Is er iets niet duidelijk? Stel je vraag aan je familie, je huisarts of aan ons.

Kijk voor meer tips en ervaringsverhalen eens op: [www.jmzpro.nl](http://www.jmzpro.nl)

- We helpen je als je een spreekbeurt/werkstuk wilt maken over jonge mantelzorg.
- Als je je bij ons inschrijft ontvang je:
  - ✓ een leuk welkomstpakket;
  - ✓ jaarlijks een uitnodiging om deel te nemen aan een activiteit in de Week van de jonge mantelzorger (1 t/m 7 juni);
  - ✓ meerdere keren per jaar een attentie van de gemeente Vijfheerenlanden;
  - ✓ informatie over activiteiten voor jonge mantelzorgers.

### INSCHRIJVEN IS ZO GEDAAN!

Scan de QR-code en schrijf je meteen gratis in.

