

MEER INFORMATIE?

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

mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl
mantelzorg.bindkrachtvhl.nl
f  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



ONDERSTEUNING VOOR OUDERS VAN JONGE MANTELZORGERS



*Als je kind
opgroeit met iemand
die langdurig ziek is
of een beperking,
psychische problemen
of een verslaving
heeft.*



Groeit jouw kind op met iemand die langdurig ziek is of een beperking, psychische problemen of een verslaving heeft? Zoals een ouder, broer, zus of iemand anders in de directe omgeving? Dan is je kind (tot 25 jaar) jonge mantelzorger. Het kan zijn dat je kind zich zorgen maakt om de situatie, daadwerkelijk zorgt voor een ander of zelf zorg/aandacht tekort komt. In deze folder leggen we je graag uit welke ondersteuningsmogelijkheden er voor jou en je kind zijn.

PERSOONLIJK ADVIESGESPREK

Bij onze Adviseur Mantelzorg kun je als ouder een persoonlijk gesprek aanvragen. Zij luistert naar jouw verhaal en denkt met je mee.

Je kunt bij haar terecht met vragen als:

- Hoe kan ik mijn kind, dat jonge mantelzorger is, ondersteunen?
- Hoe zorg ik dat mijn kind ook tijd voor zichzelf overhoudt?
- Hoe regel ik de zorg op een goede manier?
- Welke hulp of ondersteuning is er beschikbaar?

Er is ook een uitgebreid cursusaanbod, zowel online als fysiek, waar je aan kunt deelnemen. Het volledige aanbod vind je op: mantelzorg.bindkrachtvhl.nl/agenda.

Kijk voor meer informatie op: mantelzorg.bindkrachtvhl.nl of www.jmzpro.nl.

HANDIGE TIPS EN UITLEG

Wist je dat er veel informatie speciaal **voor jonge mantelzorgers** is?

Denk aan podcasts, websites en online platforms. Je kind kan ook in gesprek gaan met een jongerenwerker van gro-up. Op deze websites vind je handige tips en uitleg:

- mantelzorg.bindkrachtvhl.nl
- www.gro-up.nl (vul bij locatie in: Vijfheerenlanden)
- www.jmzpro.nl (Stichting JMZ Pro is het landelijk netwerk dat zich inzet voor jonge mantelzorgers en hun gezinnen).

INSCHRIJVEN BIJ HET MANTELZORGPUNT

Jij en je kind kunnen zich inschrijven bij het Mantelzorgpunt van BindkrachtVHL. Dat kan al vanaf 6 jaar. Na inschrijving:

- krijgen jullie allebei een **leuk welkomstpakket**;
- houden we jullie op de hoogte van **ondersteuning**, zoals cursussen, activiteiten en handige informatie voor (jonge) mantelzorgers;
- ontvangen jullie meerdere keren per jaar een **waarderingsattentie** van de gemeente Vijfheerenlanden.

Inschrijven is makkelijk.

Dit kan via mantelzorg.bindkrachtvhl.nl/inschrijven of door de QR-Code hiernaast te scannen.

Hulp nodig?

Bel dan naar: 085 - 01 63 839



TIPS VOOR OUDERS VAN JONGE MANTELZORGERS

- Leg aan je kind uit wat er aan de hand is. Luister naar het je kind en vraag hoe het de situatie ervaart. Maak tijd voor 1 op 1 momenten.
- Laat jouw kind weten dat hij of zij altijd bij je terecht kan of dat je kind met iemand kan praten waar hij of zij een goede band mee heeft.
- Deel als je kind eraan toe is de thuissituatie op school met de leraar of mentor. School kan dan rekening houden met de situatie.
- Voor jezelf is het goed de situatie te delen met je werkgever, zodat die rekening kan houden met jouw situatie.
- Stimuleer de eigen activiteiten van jouw kind, zoals hobby's, clubjes, sport etc.
- Kijk samen met je kind naar ondersteuningsmogelijkheden.