


MEER INFORMATIE?

085 - 01 63 839 (kies optie 1)

 06- 81 55 40 75

Bereikbaar van maandag t/m vrijdag
tussen 09.00 en 12.00 uur

mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl

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?

Deze tips
zijn voor
jou!

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

BindkrachtVHL

samen een stap verder

ZORG JIJ VOOR IEMAND THUIS?

Ben jij tussen de 6 en 24 jaar? En heeft iemand in jouw directe omgeving veel hulp nodig door ziekte, een beperking, psychische klachten of verslaving?

Misschien:

- heeft je vader of moeder psychische klachten;
- heeft je broertje autisme;
- of heeft je zusje lichamelijke beperking.

Dan ben je een jonge mantelzorger, ook al wist je dat zelf nog niet.

Wat is een jonge mantelzorger eigenlijk?

Je hoeft niet elke dag voor iemand te zorgen. Ook als het invloed op je heeft, ben je jonge mantelzorger. Misschien:

- moet je vaak rekening houden met iemand thuis;
- mis je leuke dingen met doen vrienden;
- of is school soms lastig door alles wat er speelt.

Herken je dit? Je bent niet alleen! Het Mantelzorgpunt en het jongerenwerk van gro-up staan voor je klaar. Wij bieden steun, leuke activiteiten, iemand om mee te praten en meer. In deze folder lees je er alles over.

DIT KAN HET MANTELZORGPUNT VOOR JOU BETEKENEN

- **Je kunt je gratis inschrijven bij het Mantelzorgpunt**

Je ontvangt dan:

- 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) of in de Week van de Mantelzorger (in november);
- meerdere keren per jaar een leuke attentie van de gemeente Vijfheerenlanden.

INSCHRIJVEN IS ZO GEDAAN!

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



- **Op mantelzorg.bindkrachtvhl.nl delen we handige tips en informatie speciaal voor jonge mantelzorgers.** Je vindt er onder andere verwijzingen naar de site van jnzpro.nl, waar je interessante podcasts, (online) contactgroepen, ervaringsverhalen en informatie over ziektebeelden vindt.

DIT KAN GRO-UP VOOR JOU BETEKENEN

Vind je het fijn om je gedachten, vragen of zorgen met iemand te delen? Of heb je gewoon zin om iets leuks te doen samen? Dan kun je terecht bij een jongerenwerker van gro-up.

Denk bijvoorbeeld aan vragen als: hoe maak ik mijn situatie op school bespreekbaar? Hoe zorg ik voor voldoende ontspanning naast mijn zorgtaken? En waar kan ik (online) in contact komen met andere jonge mantelzorgers?

Neem voor meer informatie contact op met Mark:

mark.vanbreukelen@gro-up.nl / 06-55394331

Via instagram contact opnemen kan ook: [gro_opbuurtwerk.5heerenlanden](https://www.instagram.com/gro_opbuurtwerk.5heerenlanden)

Ben je onder de 10 jaar of ouder/opvoeder van een jonge mantelzorger? Neem dan contact op met het Mantelzorgpunt (zie contactgegevens op de achterzijde).

TIPS

- **Praat over je situatie met iemand die je vertrouwt.** Je zult merken dat het oplucht om je zorgen te delen.
- **Bespreek je situatie op school.** Vertel aan je mentor of leraar over je thuissituatie. Deze 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 met je meedenken.
- **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 van je familielid.** Is er iets niet duidelijk over de ziekte of handicap? Stel je vraag bijvoorbeeld aan je familie, je huisarts of aan ons.