

## Jonge mantelzorgers

Ongeveer één op de vijf jongeren groeit op met een langdurig ziek familielid

20%



Ben jij jonger dan 24 jaar en heb je een ouder, broer of zus met een ziekte, handicap, psychische problemen of verslaving, dan ben jij jonge mantelzorger. En met jou zijn er in jouw omgeving nog veel meer jongeren in dezelfde situatie.

De aandacht gaat vaak uit naar het familielid dat extra zorg nodig heeft. Jonge mantelzorgers vinden het heel gewoon om te helpen. Het gaat vaak goed, maar dat valt niet altijd mee. Het is belangrijk dat mantelzorg goed is te combineren met school, een (bij)baantje en dat er ruimte is om leuke dingen te doen.

### Jonge mantelzorgers

- Maken zich zorgen over hun langdurig zieke gezinslid
- Hebben extra zorgtaken voor het zieke gezinslid en/of in het huishouden
- Ervaren een tekort aan zorg van hun ouder(s) die zelf minder kan of het druk heeft met het zieke gezinslid



### TIPS

- Deel je ervaringen. 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 als het even te veel wordt. Misschien kunnen mensen in je omgeving wat van je overnemen. Je mentor, docent of vertrouwenspersoon van de school kunnen je hierbij helpen.
- 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 een verpleegkundige. Het antwoord kan je geruststellen.
- Je mag altijd contact met mij opnemen. Je kunt een e-mail sturen naar [mantelzorgondersteuning@bergen.nl](mailto:mantelzorgondersteuning@bergen.nl) of bellen op 06-52669359.

Voor meer informatie zie:  
[www.jongemantelzorg.nl/benjj](http://www.jongemantelzorg.nl/benjj)



### Wil jij jonge mantelzorgers ontmoeten?

Wil je graag andere jongeren in soortgelijke situatie leren kennen? Laat het mij weten: Eefke Lommen  
tel: 06-52669359 / e-mail:  
[mantelzorgondersteuning@bergen.nl](mailto:mantelzorgondersteuning@bergen.nl).

WEEK VAN DE  
**JONGE**  
MANTELZORGER.nl

## Webinar *KRACHTIG & kwetsbaar* Door en voor jonge mantelzorgers op 3 juni 2021 van 15.30 tot 16.30 uur

Ervaringsdeskundige Vivian Lataster gaat dan in gesprek met jonge mantelzorgers. Hun ervaringen en wensen staan centraal. Vragen die aan bod komen zijn: Hoe herken je mij als jonge mantelzorger? Wat heb ik nodig? En wat kun jij voor mij betekenen?

Deelname aan het webinar is waardevol voor iedereen die in zijn of haar (vrijwilligers)werk of privé betrokken is bij een jonge mantelzorger.

### Aanmelden via de link

<https://www.knooppuntinformelezorg.nl/nieuws/meld-u-aan-webinar-krachtig-kwetsbaar-donderdag-3-juni>



Platform  
Mantelzorg  
Limburg

## Heb je een gezinslid met psychische problemen? De mantelzorgwandeling is er ook voor jou

Iedere twee weken is er een wandelontmoeting. Mantelzorgondersteuner, Eefke Lommen, loopt mee. Je bent van harte welkom om aan te sluiten bij deze mantelzorgontmoetingen.

Wandelen zorgt voor vermindering van stress en bevordert je welzijn. Al lopend geniet je van de natuur, bouw je je conditie op en maak je kennis met mensen die het zorgen voor een ander ook van binnenuit kennen.

De wandelingen duren drie kwartier tot een uur en we houden een gemiddeld wandeltempo aan. En natuurlijk geldt ook hier dat we 1,5 meter afstand houden.

### Aanmelden is niet nodig

Wie zin heeft, kan gewoon aansluiten bij deze mantelzorgontmoeting. Deze wandelingen zijn in de even weken op vrijdag om 11.30 uur en duren ongeveer een uur (de eerst volgende is op 4 juni). Startpunt is de hoek Keulerstraat met Bargapark en Burgemeester van Kempenstraat in Nieuw Bergen.



Startpunt is de hoek  
Bargapark en  
Burgemeester van  
Kempenstraat  
in Nieuw Bergen.



## Gespreksgroepen starten weer

In het leven van mensen met dementie en hun omgeving verandert er veel. Bent u in de thuissituatie mantelzorger voor iemand met dementie? Dan kunt u samen met lotgenoten in een vertrouwelijke sfeer in gesprek gaan over zaken en emoties waarmee u te maken heeft. U kunt uw ervaringen delen en voor elkaar een steun in de rug zijn.

Groep 1: iedere twee weken (oneven weken) op dinsdag van 10.30 tot 12.00 uur.

Groep 2: iedere twee weken (oneven weken) op vrijdag van 10.30 tot 12.00 uur

Locatie: Bibliotheek Bergen, Den Asseldonk 2, Bergen, L.

Interesse om ook aan te sluiten? Neem contact op met Eefke Lommen op telefoonnummer: 06 - 52 66 93 59.



BERGEN



## Partner in Balans

Partner in Balans ([www.partnerinbalans.nl](http://www.partnerinbalans.nl)) is een gratis online programma voor mantelzorgers van mensen met dementie en de ziekte van Parkinson. Het programma leert je hoe je controle houdt op de situatie en overbelasting voorkomt. Er is aandacht voor vaardigheden die je helpen controle te houden op de steeds veranderende thuissituatie. Hoe leer je deze veranderende situatie accepteren? Hoe vind je steeds weer balans? Hoe communiceer je met je naaste? Hoe ga je om met spanningen, zorgen en onzekerheden? In verschillende modules krijg je inzichten in jezelf, je naaste en de situatie. Het programma maakt gebruik van video's, opdrachten en tips van lotgenoten.

### Eigen situatie

Samen met een coach kiezen de mantelzorgers een aantal modules die voor hun unieke situatie belangrijk zijn. De 10 modules gaan bijvoorbeeld over communicatie, balans in activiteiten, focussen op het positieve of acceptatie. Er zijn specifieke programma's ontwikkeld voor mantelzorgers van mensen met dementie, jongdementie, de ziekte van Parkinson, en voor andere gezins- en familieleden van mensen met jongdementie.

### Meer informatie

Voor meer informatie over Partner in Balans:  
Op dinsdag 22 juni van 19.30 tot 20.30 uur  
online informatiebijeenkomst  
Zie laatste pagina.

# PARTNER IN BALANS

## Mantelzorger, hoe gaat het eigenlijk met jou?

Wordt deze vraag wel eens aan jou gesteld? Want meestal gaat alle aandacht uit naar de persoon waarvoor je zorgt. Als mantelzorger heb je misschien ook wel vragen of zorgen over je eigen situatie. En dit zijn andere vragen dan de vragen die je stelt over de persoon waarvoor je zorgt. Weet dat je hiervoor altijd bij mij, mantelzorgondersteuner Eefke Lommen, terecht kunt.

Aandacht voor jou als mantelzorger is belangrijk. Het zorgt ervoor dat de kans minder groot is dat jezelf overbelast raakt. Samen kunnen we bekijken hoe we overbelasting kunnen verminderen, voorkomen of zelfs stoppen.



*Zorg jij voor een ander en is ondersteuning welkom?*

Neem dan gerust contact op met Eefke Lommen, Mantelzorgondersteuning gemeente Bergen. Aanwezig op dinsdag, donderdag, vrijdagochtend.



06 - 52 66 93 59



[mantelzorgondersteuning@bergen.nl](mailto:mantelzorgondersteuning@bergen.nl)

**Deze nieuwsbrief voor mantelzorgers is de achtste uitgave.**

Heb je tips, vragen of suggesties?

Geef dit dan door via [mantelzorgondersteuning@bergen.nl](mailto:mantelzorgondersteuning@bergen.nl)  
of telefonisch via het Klant Contact Centrum (0485) 34 83 83.  
Daar kun je je ook aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief.

## Online Dementie Dialogen

# Hoe voorkom je overbelasting van mantelzorgers?

**Dinsdag 22 juni**  
van 19.30 tot 20.30 uur

### Sprekers:

Lizzy Boots, onderzoeker 'Partner in Balans' van Alzheimer Centrum Limburg en Ria Verstappen, casemanager Hulp bij Dementie Midden-Limburg

### Presentatie:

Kirsten Paulus, presentator van het L1NWS en de talkshow AvondGasten

### Onderwerp:

Mantelzorg kies je niet, dat komt op je pad met alle vragen van dien Hoe voorkom je overbelasting van mantelzorgers?

### Aanmelden:

Deelname is gratis  
Aanmelden kan via een mail naar [p.snijders@hfl.nl](mailto:p.snijders@hfl.nl)  
Of bel of app naar 06 50739831

**Graag tot ziens op 22 juni a.s.**

  
**Samen  
vooruit met  
dementie**



**Deelname is gratis.**  
**Wel stellen we een vrije gift voor dementieonderzoek zeer op prijs**



 **Geef om dementie**

**Bank:**  
**NL72 INGB 00050 73958**  
**t.n.v. Alzheimer**  
**onderzoekfonds Limburg**  
**o.v.v. Samen vooruit**  
**met dementie**

Deze online talkshow is te volgen via een livestream vanuit het Maastricht UMC+  
Het is mogelijkheid om vragen te stellen