

JONGE MANTELZORGER 6-12

✓  
VOOR  
JONGEREN  
TOT 12  
JAAR

ZORG  
OOK VOOR  
**JEZELF!**

# Zorg jij voor iemand in jouw gezin?

Leef jij thuis met iemand die langdurig ziek is of een beperking heeft zoals autisme of ADHD? Dan ben jij een jonge mantelzorger of brus!

Steunpunt Mantelzorg is er voor jou.

## HERKEN JIJ DIT?

- Maak jij je zorgen?
- Help jij regelmatig mee thuis?
- Kun je bijna nooit vriendjes mee naar huis nemen?
- Heb je weinig tijd voor sport?
- Lijk je vrolijk aan de buitenkant maar ben je het niet?
- Ben je weleens jaloers of boos omdat jij minder aandacht krijgt?

**Dan ben jij een mantelzorger of BRUS!** Dat kan best pittig zijn. Daarom wil Steunpunt Mantelzorg er voor je zijn.

## Zo organiseren wij bijvoorbeeld:

- Een 'brussencursus'.
- Leuke activiteiten met andere jonge mantelzorgers.
- De dag van de mantelzorg met een leuk programma voor jou.
- Momenten om samen even te babbelen.

## TIPS VOOR JOU ALS JE JE ZORGEN MAAKT

- **Deel je zorg.** Praat er over.
- **Zoek informatie.** Wil je meer weten over de ziekte van je ouders, broer of zus? Vraag het gewoon.
- **Doe leuke dingen.** Ga het doen en voel je niet schuldig.
- **Ontmoet lotgenoten.** Andere kinderen die dit thuis ook hebben begrijpen je. Samen kun je meer dan alleen!
- **Laat weten hoe het met je gaat.** Neem iemand in vertrouwen, thuis of op school.

## CONTACT

Je kunt altijd bellen of mailen met **Steunpunt Mantelzorg**. Je ouders mogen ook contact met ons opnemen voor een luisterend oor, informatie en steun!

Bel Steunpunt mantelzorg op telefoonnummer **0180 310050** of stuur een e-mail naar **[mantelzorg@stzo.nl](mailto:mantelzorg@stzo.nl)**. Kijk op **[www.stzo.nl/mantelzorg](http://www.stzo.nl/mantelzorg)** voor meer informatie.

## SARA, 8 JAAR

*"Bij het bowlen: ik dacht dat ik de enige was op school die een gehandicapt zusje heeft maar hier zie ik veel meer kinderen waar thuis zorgen zijn!"*

## DAAN, 7 JAAR

*"Ik heb op de brussencursus begrepen dat papa en mama ook veel van mij houden en niet alleen van mijn autistische broer!"*