

JONGE MANTELZORGER 12+

✓  
VOOR  
JONGEREN  
VANAF 12  
JAAR

DEEL JE  
**ZORG!**

# 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?

- Ik maak mij zorgen over mijn thuissituatie, over nu en over de toekomst.
- Ik help regelmatig mee met bijv. de verzorging, klusjes in huis of ik pas op.
- Ik heb daarom weinig tijd voor sport of vrienden.
- Ik voel me schuldig als ik voor mezelf kies.
- Ik lijk vrolijk aan de buitenkant maar ben het van binnen niet.
- Ik ben wel eens jaloers of boos omdat het thuis altijd om de ander draait!

**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.

## DEZE TIPS KUNNEN JE VERDER HELPEN

- **Zorgen delen kan je zorgen schelen.** Praat er dus over.
- **Zoek informatie.** Wil je meer weten over de ziekte van je ouders, broer of zus? Vraag het gewoon.
- **Blijf leuke dingen doen.** Ga er op uit en voel je niet schuldig als je iets leuks doet.
- **Ontmoet lotgenoten.** Jongeren die in de zelfde situatie zitten 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**. kijk op **www.stzo.nl/mantelzorg** voor meer informatie.

## ANNE, 14 JAAR

*"Het voelde als een grote stap maar het heeft me zeker geholpen, als is het maar om even de zorgen van je af te schudden!"*

## BART, 12 JAAR

*"Ik had nooit verwacht dat ik een jonge mantelzorger was. Het klonk zo heftig maar nu heb ik het geaccepteerd en helpt het me!"*