

Vraag jezelf eens af...

Is er bij jou thuis iemand lang ziek, beperkt, in de war of depressief?

- Maak jij je daarover vaak zorgen?
- Moet je thuis vaak meehelpen?
- Zorg je vaak voor je familielid?
- Hebben jouw ouders hierdoor minder aandacht voor jou?

Dan ben jij een jonge mantelzorger!

Wat is een mantelzorger?

Jesse, 16 jaar

"Mijn broertje heeft autisme en heeft daardoor moeite met veranderingen. Dit zorgt voor spanning in huis. Thuis moet ik altijd rekening houden met hem. Soms heeft mijn broertje driftbuien en reageert hij zich op mij af, maar ik probeer hem dan zoveel mogelijk te vermijden."

Een paar voorbeelden:

- Je zus heeft een spierziekte
- Je vader is verslaafd aan alcohol
 - Je broer heeft kanker
 - Je moeder is vaak somber
- Je broertje kan nooit rustig zijn

In al deze situaties groei je op met iemand die zorg nodig heeft.
Herken je dat? Dan ben je niet de enige. Van alle jongeren in Nederland is er één op de vier een jonge mantelzorger.

Break nodig?

Het kan fijn zijn om voor jouw familielid te zorgen, maar soms kan het ook teveel worden. Wil jij graag met iemand over jouw thuissituatie praten, informatie, praktische tips of gewoonweg even een break? Daar kunnen wij jou bij helpen.

Bel, mail of WhatsApp ons!

Sophie, 21 jaar

"Mijn moeder is al jaren ziek. Ze kan daardoor niet altijd de aandacht geven waar ik behoefte aan heb. Ze heeft ook soms hulp nodig en daarom help ik haar vaak. Met vrienden afspreken is soms lastig, maar ik wil er gewoon voor mijn moeder zijn."

Mantelzorgcoach Erwin Franssen

mantelzorgcoach@waalwijk.nl / 06-55298436

Jij zorgt voor een ander.
Maar wie is er voor jou?

Kom ik
vandaag wel
aan mijn
huiswerk?

**Ik draai
het hele
huis-
houden**

Ik zeg vaak
last-minute
af

Ik moet
altijd
bereikbaar
zijn

**Wordt
mijn vader
ooit nog
beter?**

24/7 ZORGEN