

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

En moet je hier vaker rekening mee houden of in huis extra meehelpen?

DAN BEN JE JONGE MANTELZORGER!



En dat ben je niet alleen.

1 op de 5 jongeren groeit op in een gezin waar iemand zorg nodig heeft.

Het zijn vaak jongeren die heel sociaal en zelfstandig zijn en veel problemen zelf oplossen.

Maar het kan ook heel heftig zijn. Er wordt teveel van je gevraagd. De problemen stapelen zich op. Of je maakt je veel zorgen om je vader, moeder, broer of zus.

HERKEN JE DIT?

Veel piekeren

Slechte concentratie

Last van schuldgevoelens

Geen zin in leuke dingen

Slecht slapen

Je niet lekker voelen

WAT KUN JE DOEN?

Deel je zorgen met iemand in je omgeving die je vertrouwt (Een vriend, familielid, je sporttrainer of een buurvrouw)

Praat met iemand op school die met je mee zoekt naar oplossingen (Een leuke leraar, mentor of decaan)

Accepteer de hulp van anderen

Blijf tijd vrijmaken voor leuke dingen, ook al is dat soms lastig

Zoek contact met andere jonge mantelzorgers

BIJ WIE KUN JE TERECHT?

Bij Tanja Goessen, de Consulent Jonge Mantelzorgers, kun je terecht met al je vragen/zorgen of voor contact met andere jonge mantelzorgers. Je kunt haar bellen, appen **06 - 836 681 80** of mailen **t.goessen@mantelzorgzuid.nl**

Ze werkt in de gemeenten Maastricht, Stein, Meerssen, Valkenburg aan de Geul en Gulpen-Wittem.
Haar hulp is gratis.



mantelzorgzuid.nl/jeugd



steunpunt
mantelzorg
zuid



Je bent jong en zorgt voor iemand?

Dan verdien je een cadeautje! Vraag snel het 'Wat een geluk dat jij er bent pakket' aan!

