

Ben je jong en zorg je voor iemand?
Dan is deze folder voor jou!

Contact met Mantelzorg Nijmegen

Telefoon **088 - 00 11 333**

E-mail **info@mantelzorg-nijmegen.nl**

Facebook **facebook.com/mantelzorg024**

Website **www.mantelzorg-nijmegen.nl**

Mantelzorg Nijmegen is een onderdeel van
Sterker sociaal werk



Sterker sociaal werk
www.sterker.nl
088-00 11 333
info@sterker.nl

maart 2020



Ben jij een jonge mantelzorger?

Is er bij jou thuis iemand lang ziek, gehandicapt, verslaafd, in de war of depressief? Maak je je daarover vaak zorgen? Moet je thuis vaak mee-helpen? Of zorg je vaak voor je familielid?

Zorg jij bijvoorbeeld voor:

- je vader met een nierziekte
- je broertje met een zware vorm van autisme
- je oudere zus met het syndroom van Down en ADD
- je moeder met ALS
- je oudere broer met borderline
- je vader met COPD en een lichamelijke handicap
- je moeder met kanker
- je opa met dementie

Dan ben jij een jonge mantelzorger!

Misschien heeft iemand bij jou thuis een andere ziekte. Er zijn namelijk nog veel meer chronische en langdurige ziektes. 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 één op de vier een jonge mantelzorger.**

Zij helpen thuis mee om de boel draaiende te houden, net zoals jij. Zij doen bijvoorbeeld de was, ruimen op,

ruimen de vaatwasser in en uit, stofzuigen, helpen met de (financiële) administratie, gaan mee naar doktersafspraken, passen op een broertje of zusje en/of maken zich vaak zorgen.

Soms kun je wel wat hulp gebruiken

Ben je een jonge mantelzorger en woon, werk of studeer je in de gemeente Nijmegen? Heb je vragen over de situatie thuis? Wil je een keer je ei kwijt en met iemand praten over hoe het met je gaat of hoe het thuis gaat?

Wij willen er graag even voor je zijn, luisteren naar wat je wilt vertellen, met je mee denken en je tips geven. We kunnen met je afspreken op school, bij jou thuis of op een andere plek. Net wat je zelf fijn vindt.

Activiteiten

Vind je het leuk om andere jongeren te ontmoeten die ook thuis voor iemand zorgen of zich vaak veel zorgen maken om iemand? En vind je het leuk om een paar uurtjes even aan iets anders te denken en iets leuks te doen? Een keer in de zoveel tijd organiseren we een leuke activiteit. Zo kun je even iets leuks doen samen met andere jonge mantelzorgers. Deze activiteiten noemen we Get Together.

Kom jij de volgende keer ook?

Wil je ook uitgenodigd worden voor deze Get Together's? Laat dit dan even weten!

Laat wat van je horen

Jehzira is er speciaal voor jonge mantelzorgers. Je kunt haar whatsappen, sms-en, bellen of e-mailen. Je mag ook altijd contact opnemen met een van haar collega's; de contactgegevens van hen vind je terug op de website.

Jehzira Huwaë
Telefoon **06 - 10 35 13 33**
Maandag, dinsdag, woensdag en donderdag

Een paar tips

Het kan fijn zijn om voor je familielid te zorgen. Maar soms kan het ook wat te veel worden. Hoe zorg je goed voor jezelf?

Deel je zorgen

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 bijvoorbeeld je leraar, mentor, slb-er of zorgcoördinator over je thuissituatie. Hij of zij begrijpt het dan beter als je je huiswerk een keer niet af hebt of als je met je gedachten niet helemaal bij de les bent.

Geef aan wanneer het te veel is

Misschien kunnen mensen in je omgeving wat van je overnemen. Dat is niet egoïstisch, maar nodig om het vol te houden. Weet je niemand? Wij kunnen met je meekijken en meedenken.

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, een verpleegkundige of aan een mantelzorgconsulent van Mantelzorg Nijmegen. Het antwoord kan je geruuststellen.