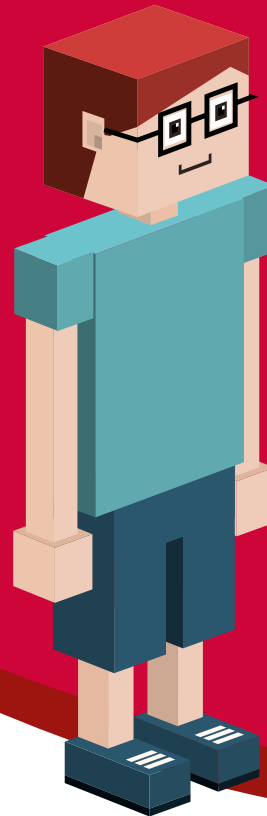


Jonge mantelzorgers **zorgen**

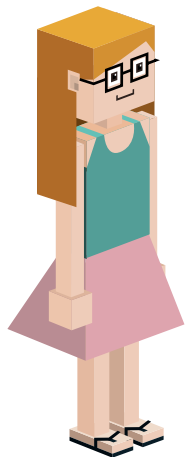
WIE ZORGT ER VOOR HEN?



GOW Welzijnswerk

Eikenburg 2 • 5521 HZ Eersel • T: 0497-514746
www.mantelzorgdekempen.nl

Ondernemend en verbindend



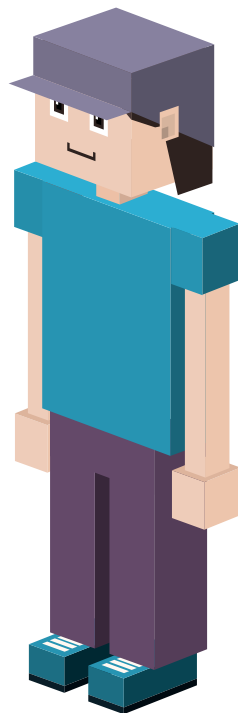
BEN JIJ EEN JONGE MANTELZORGER?

Heb je een broertje met autisme, is je moeder misschien depressief of is je vader ernstig ziek? Dan ben jij zonder dat je 't weet een jonge mantelzorger. Gewoon, omdat je het normaal vindt om klaar te staan voor de mensen om wie je geeft.

Je bent niet de enige. Ongeveer een op de vier jongeren in Nederland is jonge mantelzorger, net als jij. En het is fijn dat jij er bent! Maar het kan ook best zwaar zijn. Ongemerkt doe je thuis heel wat meer dan je vrienden. Boodschappen doen, koken, opruimen, op je broertje/zusje passen. En misschien maak je je ook wel veel zorgen.

HEB JE NOG TIJD VOOR JEZELF?

Het is niet vreemd om een ander te helpen. Wel jammer als je daardoor minder tijd hebt voor 'gewone' dingen. Zoals sport, vrienden, huiswerk, hobby's. Als je daar weinig aan toe komt, kan het nodig of fijn zijn om wat ondersteuning te krijgen. Misschien wil je wel eens met een andere jonge mantelzorger praten? Of wil je gewoon weer eens wat leuks doen voor jezelf? Of ben je op zoek naar informatie?



HULP NODIG?

Het Steunpunt Mantelzorg is er voor jou! Het Steunpunt Mantelzorg kan jou informatie en antwoorden geven op de vragen die je hebt, kan je in contact brengen met andere jonge mantelzorgers, en organiseert leuke en leerzame activiteiten.

Contact opnemen kan nooit kwaad. Bel of mail het Steunpunt Mantelzorg. Als jij je aanmeldt, mag je als verrassing samen met je beste vriend(in) iets leuks gaan doen. Mail naar info@hetgow.nl of bel naar 0497-514746.

TIPS!

- Praat over wat je doet met iemand die je vertrouwt
- Blijf zelf leuke dingen doen
- Vraag om hulp als het zorgen (even) te veel wordt
- Zoek informatie over de ziekte of de handicap

