



# BEN JIJ EEN JONGE MANTELZORGER?

Heb je iemand waarvoor je moet zorgen? Een broer, zus, vader of moeder? Of misschien wel een ander familielid die gehandicapt, ziek is of met psychische problemen kampt? Dan ben jij een jonge mantelzorger.

STEUNPUNT JONGE MANTELZORGER  
DE SKÛLE WELZIJN



## **WAAR KAN JE MEE TE MAKEN HEBBEN?**

- ▶ **Overnemen van taken van je ouders (administratie, opvoeding & andere regelzaken**
- ▶ **Broertje/zusje naar school brengen of opvangen**
- ▶ **Helpen met vertalen**
- ▶ **Toedienen van medicijnen**
- ▶ **Meegaan naar ziekenhuis, fysiotherapie of andere hulpverleners**
- ▶ **Je zorgen maken over de thuissituatie of over degene die zorg nodig heeft**
- ▶ **Lichamelijke zorg zoals aankleden, douchen, insmeren**
- ▶ **Naar bed helpen**



## MAAR HOE GAAT HET EIGENLIJK MET JOU?

De aandacht gaat vaak uit naar het zieke familielid. Jonge mantelzorgers vinden het heel vanzelfsprekend om te helpen. Maar dat valt niet altijd mee. Weet dat je niet de enige bent; 1 op de 4 jongeren groeit op in een gezin waarin zorg nodig is. Het is belangrijk dat jouw zorgtaken goed te combineren zijn met je opleiding en dat er daarnaast nog ruimte is om leuke dingen te doen. Maar hoe doe je dat? ▶▶▶

### TIPS

- ▶ Geef aan wanneer het te veel is
- ▶ Bespreek het op school
- ▶ Deel je zorg
- ▶ Blijf leuke dingen doen
- ▶ Zoek steun

# STEUNPUNT JONGE MANTELZORGER DE SKÛLE WELZIEN IS ER VOOR JOU!

Steunpunt Jonge Mantelzorger De Skûle zetten zich in voor het vergroten van de zichtbaarheid van jonge mantelzorgers (8 t/m 24 jaar), zodat jij de aandacht krijgt die je verdient.

Wij organiseren activiteiten waarbij plezier en ontspanning voorop staan. Je kunt andere jonge mantelzorgers ontmoeten en alle zorgen even vergeten.

Loop je ergens in vast, bijvoorbeeld: je krijgt je huiswerk niet af, je hebt geen tijd om te sporten of je wilt gewoon even je ei kwijt, dan zijn wij er voor jou! We bieden je graag een luisterend oor en samen kunnen we kijken of we je ergens bij kunnen helpen.

Lijkt het je leuk om een keer mee te doen met onze activiteiten of heb je vragen? Neem dan contact op met De Skûle via email [r.hiemstra@deskule.nl](mailto:r.hiemstra@deskule.nl) of bel/app naar 06-42906273