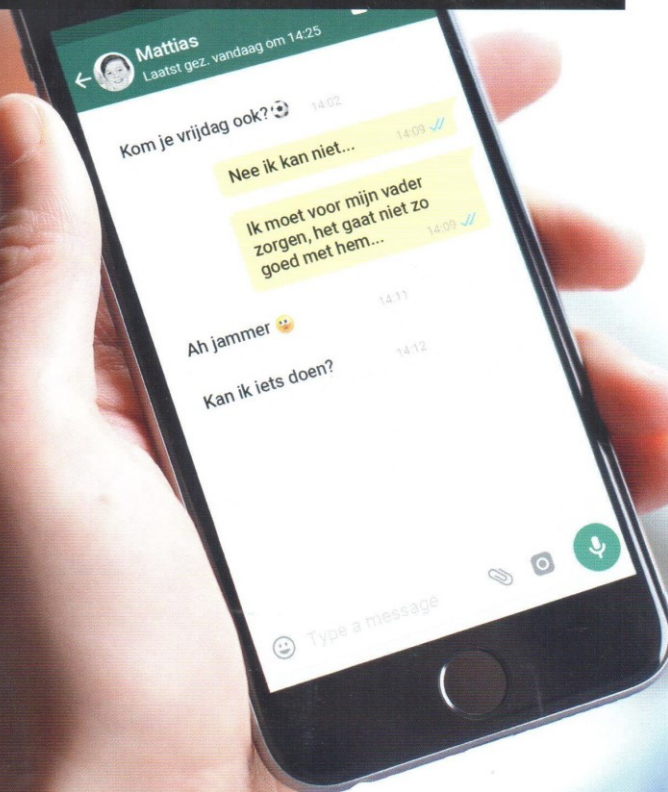


HEEFT JOUW BROER, ZUS OF EEN VAN JE OUDERS EXTRA HULP NODIG?



MantelzorgNL
Helpt jou helpen

JIJ TELT OOK!

Is er bij jou thuis iemand ziek? Maak jij je vaak zorgen hierover? Help jij extra thuis door boodschappen te doen, schoon te maken, op te passen of te helpen met de verzorging? Dit noemen wij mantelzorg.

Deel je zorg!

Praat met iemand die je vertrouwt over je thuissituatie.

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 heel belangrijk!

Bespreek het op school

Vertel aan je mentor of vertrouwenspersoon over je thuissituatie. Docenten begrijpen dan beter dat je je huiswerk een keer niet af hebt, te laat op school bent of met je gedachten niet bij de les bent.

Zoek lotgenoten op

Op Youtube kun je veel filmpjes vinden waarin andere jonge mantelzorgers vertellen over hun leven. Misschien herken je er veel in. Er worden regelmatig activiteiten georganiseerd speciaal voor jonge mantelzorgers. Ook kennen veel gemeenten 'ervaringsmaatjes'. Het kan fijn zijn om leeftijdsgenoten te ontmoeten bij wie er thuis óók iemand ziek is. Google eens op jonge mantelzorgers+jouw woonplaats.

Zoek steun

Bij de Mantelzorglijn kun je terecht met vragen over je situatie. Bel van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 16.00 uur naar **(030) 760 60 55** of mail naar mantelzorglijn@mantelzorg.nl. Ook kun je contact opnemen met een steunpunt in jouw buurt. Kijk op mantelzorg.nl/steunpuntmantelzorg.

Meer weten?

Is iets niet duidelijk over de ziekte of handicap? Stel je vraag aan je familie of een professional. Dit kan je geruistellen.

Plak hier je eigen contactgegevens

CONTACT

Algemeen: (030) 659 22 22

info@mantelzorg.nl

mantelzorg.nl

