



Jonge mantelzorgers?

Deel je zorg.

Eén op de vijf jongeren zorgt regelmatig voor een familielid met een ziekte of beperking. Dit doen zij in combinatie met school, vrienden en hobby's. Deze zorg is waardevol, maar kan ook stress geven. Ben jij een mantelzorgers? Zorg dan ook goed voor jezelf. Door over je zorg(en) te praten, je grenzen aan te geven en hulp te zoeken als het nodig is.

Merk je dat de zorg best pittig is?

- Deel je zorg(en) met je omgeving: familie, vrienden of burens
- Vraag hulp bij wat er gedaan moet worden, zoals boodschappen doen of huishoudelijke taken

Zo krijg jij weer ruimte om op te laden en/of leuke dingen te doen.

Loop je door de zorg tegen je grenzen aan en heb je hulp nodig?

- Bespreek dit met je huisarts of de praktijkondersteuner

Zo krijg je hulp om met de situatie om te gaan en leer je keuzes maken die ook goed voor jou zijn.

Is de zorg lastig te combineren met school, opleiding of werk?

- Bespreek het met je mentor, studietoestel, decaan, werkgever of vertrouwenspersoon

Zo kan je afspraken maken over wat je nodig hebt om al je taken uit te voeren.

Heb je hulp nodig om de zorg vol te houden?

- Neem contact op met het wijkteam of het Wmo-loket van je gemeente

Zo regel je samen hulp en voorzieningen voor degene voor wie je zorgt.

Wil je persoonlijk advies of zoek je een luisterend oor?

- Bel of app de **Mantelzorglijn** op 030 760 60 55
- Kijk of jouw gemeente een whatsapp groep heeft voor lotgenoten

Zo vind je de juiste (zorg)ondersteuning bij jou in de buurt.

Kijk voor meer informatie op:
www.mantelzorg.nl/jongzorgen