



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, ernstig ziek of soms niet lekker in zijn vel zit? Dan zou het heel goed kunnen dat je een jonge mantelzorger bent.

STEUNPUNT JONGE MANTELZORGER **HARLINGEN**



WAAR KAN JE MEE TE MAKEN HEBBEN?

- ▶ Meehelpen huishouden
- ▶ Broertje/zusje naar school brengen
- ▶ Toedienen van medicijnen
- ▶ Meegaan naar ziekenhuis, fysiotherapie of andere hulpverleners
- ▶ Overnemen financiën, administratie
- ▶ Je zorgen maken om hoe het gaat thuis of met degene die zorg nodig heeft
- ▶ Lichamelijke zorg zoals aankleden, douchen, insmeren
- ▶ Naar bed helpen
- ▶ Regelzaken
- ▶ Overnemen van taken van je ouders of familie



**DAT DOE JE NATUURLIJK
GRAAG VOOR DE ANDER**

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. En 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 je zorgtaken goed te combineren zijn met je opleiding en dat er daarnaast ruimte is om leuke dingen te doen.

Maar hoe doe je dat? ▶▶▶

TIPS

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

STEUNPUNT JONGE MANTELZORGER HARLINGEN IS ER VOOR JOU!

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

We organiseren activiteiten waarbij plezier en ontspanning voorop staat. Je kunt ander 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 kunnen we samen 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 Steunpunt Jonge Mantelzorger Harlingen via email j.vandijk@harlingen.nl of bel of app naar **06-46824966**