

Jonge mantelzorgers ondersteunen doe je samen!

Denk aan...




Aan de slag of meer weten? Check: www.zorgvoorbeter.nl/jonge-mantelzorgers

Heb jij oog voor jonge mantelzorgers?

1 op de 5 jongeren groeit op met een ziek gezinslid.

Het kan hierbij gaan om een ouder, broer, zus, opa, oma of goede vriend met een langdurige ziekte. Of een beperking, psychische problemen of verslaving. Dus grote kans dat er in jouw omgeving ook jongeren zijn die zorgen. Of je nu werkt als zorgprofessional, welzijnswerker, docent, bij een gebedshuis, de gemeente, het medisch centrum of als vrijwilliger bij een sportclub of muziekvereniging. Ook jij kan jonge mantelzorgers helpen!

Hoe kun je jonge mantelzorgers herkennen?

- 
- teruggetrokken gedrag
 - stress, piekeren of sombere gevoelens
 - vermoeidheid en slaapproblemen
 - goed kunnen inleven in anderen
 - geen of weinig contact met leeftijdgenoten
 - groot verantwoordelijkheidsgevoel
 - verminderde spontaniteit

Jonge mantelzorgers kunnen zich ook zorgen maken om hun naasten. Het is goed om ook hier aandacht voor te hebben.

Er zitten ook positieve kanten aan jonge mantelzorger zijn, zoals een hechte familieband. 

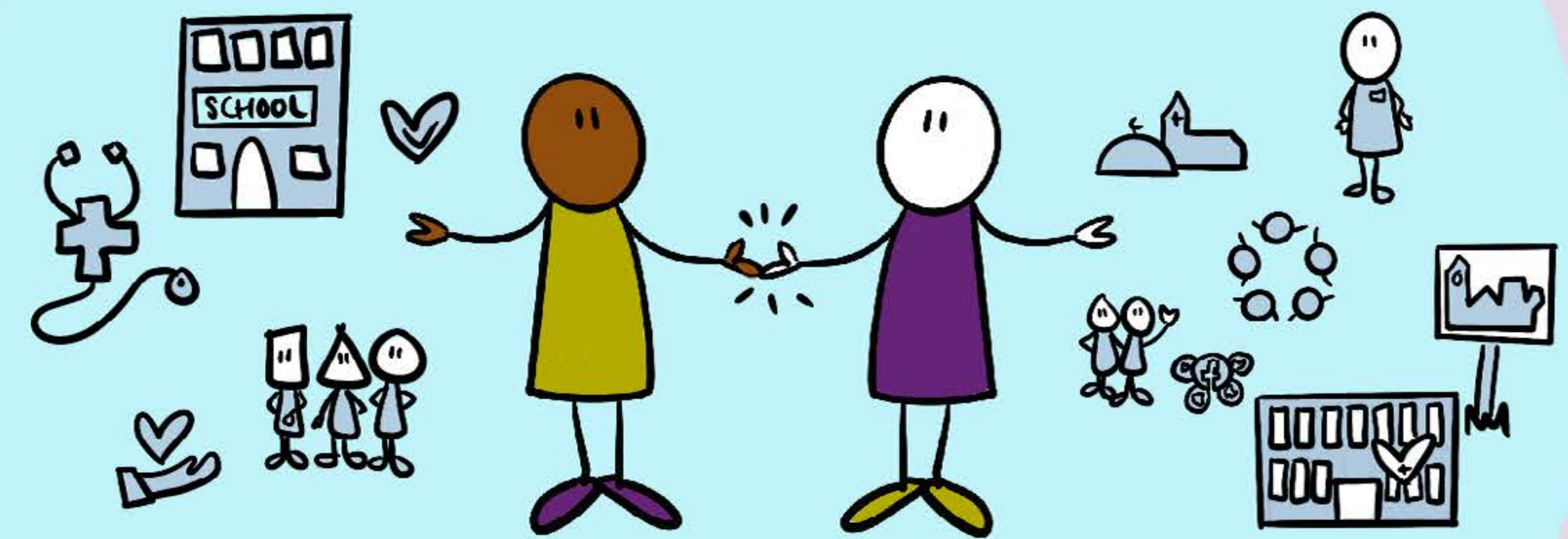


Start met de vraag: Hoe gaat het met jou?
Laat jongeren meedenken en meedoen: niet over ons zonder ons!
Bekijk de ondersteuningsmogelijkheden in jouw gemeente via www.mantelzorg.nl
Als vereniging meer doen voor jonge mantelzorgers? Scan deze QR code voor handige tips!



Sla je handen ineen!

Ken jij een jonge mantelzorger die wel een extra steuntje kan gebruiken? Ondersteunen doe je niet alleen.



Zoek versterking en start een netwerk. Zorg dat je elkaar goed kent, weet wie wat doet en dat je warm doorverwijst.
www.jmzpro.nl/zorgzoeker