

JE
BENT NIET
ALLEEN



JIJ BENT JONGE MANTELZORGER!

Is er bij jou thuis iemand lang ziek, gehandicapt, verslaafd, in de war of depressief? En moet je hier vaker rekening mee houden of in huis extra meehelpen?

1 op de 5 jongeren groeit op in een gezin waar iemand zorg nodig heeft. Het zijn vaak jongeren die heel sociaal en zelfstandig zijn en veel problemen zelf oplossen.

Maar het kan ook heel heftig zijn. Er wordt teveel van je gevraagd. De problemen stapelen zich op. Of je maaktje veel zorgen om je vader, moeder, broer of zus.

- **VEEL PIEKEREN**
- **SLECHTE CONCENTRATIE**
- **LAST VAN SCHULDGEVOELEN**
- **GEEN ZIN IN LEUKE DINGEN**
- **SLECHT SLAPEN**
- **JE NIET LEKKER VOELEN**

HERKEN
JE DIT?

WAT KUN JE DOEN?

Deel je zorgen met iemand in je omgeving die je vertrouwt (Een vriend, familielid, je sporttrainer of een buurvrouw)

Praat met iemand op school die met je mee zoekt naar oplossingen (Een leuke leraar, mentor of decaan)

Accepteer de hulp van anderen

Blijf tijd vrijmaken voor leuke dingen, ook al is dat soms lastig

Zoek contact met andere jonge mantelzorgers

BIJ WIE KUN JE TERECHT?

Bij de projectleiders Jonge Mantelzorgers van MVT Arnhem kun je terecht met al je vragen/zorgen. Of voor contact met andere jonge mantelzorgers. Je kunt hen mailen info@mvtarnhem.nl of bellen naar 026 – 370 35 40. Hulp is gratis.

DAN VERDIEN JE EEN CADEAUTJE!

Ben je jonge mantelzorger? Vraag dan snel je mantelzorgcompliment aan via de website!