

Bij wie kun je terecht voor hulp?

Op school kun je terecht bij je leerkracht, mentor of een vertrouwenspersoon. En in elke stad is een Centrum voor Jeugd en Gezin waar je terecht kunt met vragen. Ook kun je altijd de kindertelefoon bellen: 0800 0432.

Je kunt ook bellen of mailen met Steunpunt Mantelzorg Verlicht. De mantelzorgconsulenten die hier werken weten goed wat het is om mantelzorg te zijn en wat daar allemaal bij kan komen kijken. Zij beantwoorden je vragen, sturen informatie, geven praktische tips en adviezen of helpen je oplossingen te vinden voor jouw problemen. Ook kun je bij hen terecht om gewoon eens je verhaal te doen.



Je kunt je gratis bij het Steunpunt Mantelzorg Verlicht laten inschrijven als jonge mantelzorg. We hebben een leuke verassing voor je en houden je op de hoogte van nieuwtjes en activiteiten voor jonge mantelzorgers. Woon je in Eindhoven? Stuur dan een mailtje naar info@mantelzorgverlicht.nl Of bel 088 0031 288 of kijk op www.mantelzorgverlicht.nl

Heel veel kinderen in Nederland zijn jonge mantelzorg. Zij vinden dit vaak heel normaal en vinden het ook fijn dat ze voor hun familie kunnen zorgen, maar soms kan het zorgen voor een ander best zwaar zijn. Ga eens naar onze website www.mantelzorgverlicht.nl/jongemantelzorgers en doe de test.

Ken jij iemand die jonge mantelzorg is?

In iedere klas van een basisschool of middelbare school zitten gemiddeld 4 jonge mantelzorgers. Bij jou in de klas dus ook. Misschien is je vriend of vriendin wel jonge mantelzorg. Praat er dan over. En blijf vooral samen leuke dingen doen.



Elke dag
een held!

Opgroeien met een langdurig ziek familielid

Alle ouders zijn wel eens ziek of hebben het heel druk. Het is normaal dat kinderen dan meehelpen. Dat ligt anders als je vader, moeder, broer of zus een ernstige ziekte heeft of verslaafd is. Dan kunnen er moeilijkheden en taken op je afkomen die niet bij je leeftijd passen.

Iedereen die (mee)zorgt voor een langdurig ziek of gehandicapt gezinslid wordt een mantelzorger genoemd. Ben je jonger dan 24 jaar, dan heet het 'jonge mantelzorger'.

Elke dag
een held!



De ene ziekte is de andere niet

Iemand kan op allerlei manieren ziek of gehandicapt zijn.

In z'n hoofd of in z'n lichaam. Door een ongeluk of aangeboren. Doordat hij alcohol of drugs gebruikt. Kort, lang of z'n hele leven. Welke ziekte iemand ook heeft, hij of zij heeft zorg nodig.

Zorgen zetten je leven op z'n kop

Bij 'zorgen' denk je al snel aan zorgen vóór iemand. Bijvoorbeeld helpen met stofzuigen, de afwas doen, meegaan naar het ziekenhuis, of op een broertje of zusje passen. Maar je kunt ook grote zorgen hebben over iemand. Wat voor soort zorgen je ook hebt, ze zetten in elk geval je leven op zijn kop.

Tips voor jonge mantelzorgers

Als jonge mantelzorger kun je je zorgen maken over van alles en nog wat. Bijvoorbeeld over de ziekte of handicap van je ouders of broer of zus. Of jij de ziekte ook kunt krijgen. Of hoe het later verder moet. Deze tips kunnen je verder helpen:

Praat erover. Thuis, of met mensen die je vertrouwt. Dit helpt om je hart te luchten en om te weten hoe anderen in het gezin de situatie beleven.

Vertel belangrijke mensen in je omgeving wat er thuis aan de hand is. Het is belangrijk dat mensen die jij vertrouwt of die belangrijk voor je zijn weten en begrijpen waar jij mee zit.

Zorg voor ontspanning. Ga regelmatig lekker sporten, ga eens uit of doe mee met een activiteit voor jonge mantelzorgers. En voel je niet schuldig als je de zorg even aan een ander over laat.

Wil je dingen weten over de ziekte van je ouders, broer of zus? Zoek het op of vraag het gewoon. Je kunt dan beter begrijpen wat er met hem of haar aan de hand is en wat je te wachten staat.

Houd contact met vrienden. En zoek contact met andere jonge mantelzorgers, zeker als je het gevoel hebt dat mensen om je heen je niet echt begrijpen.

Trek aan de bel als het niet lekker met je gaat. Durf een helpende hand te vragen en zorg dat je 'm ook krijgt!