

NUTTIGE WEBSITES:

- **Mezzo**, landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg:
www.jong-zorgen.nl
- **Centrum voor Jeugd en Gezin Emmen**:
www.centrumjeugdengezin.nl
- **Hulp Online Noord**: anoniem chatten over wat je maar wilt:
www.hulp-online-noord.nl

Jong aan het zorgen? • informatie voor jonge mantelzorgers

Sedna

Parallelweg 36
7822 GM Emmen

Postbus 50
9460 AB Gieten

t (0591) 680 800

www.welzijngroepsedna.nl
info@welzijngroepsedna.nl

www.jongaanhetzorgen.nl
mantelzorg@welzijngroepsedna.nl

Centrum voor Jeugd en Gezin Emmen

Parallelweg 36
7822 GM Emmen

t (0800) 850 50 50

www.centrumjeugdengezin.nl



sedna

Jong aan het zorgen?

Informatie voor
jonge mantelzorgers





BEN JIJ JONG EN MANTELZORGER?

Zo'n één op de vier jongeren groeit op in een gezin waarin iemand langdurig ziek is. Bijvoorbeeld een lichamelijke of psychische ziekte, handicap of ernstige verslaving. Dit kan een vader of moeder zijn, maar ook een broer of zus en zelfs een ander familielid. Jongeren die deze zorg op zich nemen noemen we "jonge mantelzorgers".

WAT BETEKENT HET OM VOOR IEMAND TE ZORGEN?

Jong én mantelzorger zijn is soms best heftig. Misschien heb je het gevoel dat je er alleen voor staat. Of pieker je vaak en kun je je hierdoor minder goed concentreren. Vaak heb je weinig tijd voor jezelf: veel van de aandacht thuis gaat uit naar de persoon die zorg nodig heeft. Maar hoe is het nu eigenlijk met jou?

JE BENT NIET DE ENIGE!

PETRA, 13 JAAR

"Vaak moet ik mijn moeder helpen omdat zij veel dingen zelf niet kan. Ik baal daar soms echt van omdat ik zo niet mijn eigen dingen kan doen. Maar als ze dan weer eens in het ziekenhuis ligt, voel ik me schuldig. Ik hoop dan dat ze snel weer thuis is en dat ik weer voor haar kan zorgen."

MAX, 20 JAAR

"Mijn broer heeft psychische problemen sinds het overlijden van onze moeder. Mijn leven draait nu steeds meer om hem. Ik probeer te helpen, maar soms wordt het me te veel. Ik kan me daardoor niet meer concentreren op school en ga dus af en toe gewoon maar niet."

TIPS

- Zoek informatie over de ziekte of handicap; zo weet je beter wat er aan de hand is. Je kunt hiervoor terecht bij je huisarts en op www.jong-zorgen.nl.
- Bedenk zelf wat jij belangrijk vindt om te doen - en geef dat thuis ook aan. Dit is niet egoïstisch, maar nodig om je taken thuis vol te kunnen houden.
- Blijf leuke dingen doen (uitgaan, sporten, hobby's) en blijf in contact met je vrienden en/of klasgenoten.
- Probeer eens te praten met iemand die je vertrouwt. Lucht je hart of luister naar hoe anderen in je gezin de situatie beleven. Is dit binnen je gezin moeilijk? Denk dan eens aan een vriend of iemand van school, bijvoorbeeld je mentor of een leraar.
- Ook kun je terecht bij de mantelzorgondersteuning van Sedna. Onze contactgegevens staan achterop deze folder. Geen vraag is raar, we zijn er om met je mee te denken over jouw situatie. Je staat er niet alleen voor!
- Ook kan je via www.hulponline-noord.nl anoniem chatten met een hulpverlener. Gewoon even stoom afblazen of gericht vragen stellen: alles kan!

