

Zorgen delen kan je zorgen schelen



*Megan, jonge mantelzorgster uit Apeldoorn
Mijn broer heeft het syndroom van Down.*

Ben jij mantelzorgster?

Heeft er bij jou thuis iemand een lichamelijke of psychische ziekte, een beperking of een verslaving? Dan ben je mantelzorgster. Ben je jonger dan 24 jaar en herken je dit?

- Je maakt je vaak zorgen over je thuissituatie, over nu en over de toekomst
 - Je helpt regelmatig mee met de verzorging, met klussen in huis of door op te passen
 - Sporten en vrienden schieten er daarom nogal eens bij in
 - Je voelt je schuldig als je voor jezelf kiest
 - Je bent wel eens jaloers of boos omdat het thuis altijd om die ander draait
- Dan ben jij een jonge mantelzorgster!

Je bent niet de enige!

1 op de 4 jongeren in Nederland is jonge mantelzorgster. Zorgen voor een ander is natuurlijk mooi en je leert er ook veel van. Je wordt handig en sneller zelfstandig. Toch kan het soms teveel worden.

Dan kun je wel wat steun gebruiken. Zoek iemand in je naaste omgeving die je vertrouwt. En natuurlijk kun je ook de Kapellen: 055-5295520 of mailen met info@dekap.nl

Tips voor jonge mantelzorgers

Je kunt je zorgen maken over van alles en nog wat. Of jij de ziekte ook kunt krijgen, over dat je te weinig aan je school en vrienden toekomt. Of over hoe het later verder moet. Deze tips kunnen je verder helpen.

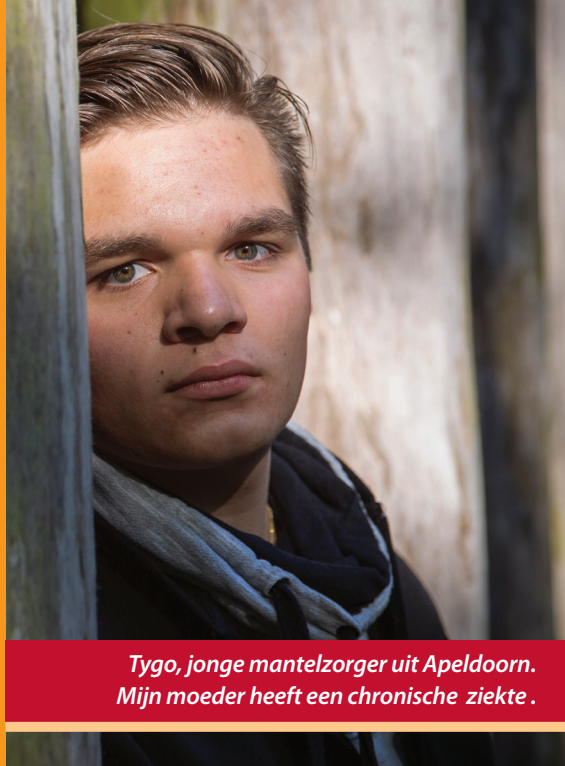
Zorgen delen kan je zorgen schelen. Praat er dus over. Iemand die weet wat er aan de hand is, kan er rekening mee houden of hulp bieden.

Zoek informatie. Wil je dingen weten over de ziekte van je ouders, broer of zus? Vraag het gewoon. Dat lucht op.

Blijf leuke dingen doen. Ga er op uit en voel je niet schuldig als je iets leuks doet.

Ontmoet lotgenoten. Anderen die in hetzelfde schuitje zitten begrijpen je. Op internet zijn veel forums te vinden. Er zijn ook mogelijkheden om andere jonge mantelzorgers live te ontmoeten. Samen kun je meer dan alleen!

Trek aan de bel als het niet lekker met je gaat. Je kunt altijd bellen of mailen met De Kap. De mensen die daar werken luisteren naar je verhaal, beantwoorden je vragen, sturen je informatie of helpen je oplossingen te vinden voor jouw probleem. *Gewoon doen!*



*Tygo, jonge mantelzorgster uit Apeldoorn.
Mijn moeder heeft een chronische ziekte.*

www.dekap.nl

Kijk onder mantelzorg/jonge mantelzorgster



Regentesselaan 2B
Apeldoorn
055 – 529 55 20
info@dekap.nl



Volg ons op facebook via
Jonge Mantelzorgers Apeldoorn