

# Ben jij een jonge mantelzorger?



Jonge mantelzorgers zijn kinderen of jongeren die zorgen voor of zich zorgen maken over een familielid die leeft met een ziekte, handicap of beperking.



## Jonge mantelzorgers

Het is niet raar, maar soms wel zwaar!  
Veel jongeren maken het mee. Er is thuis iemand gehandicapt, chronisch ziek of verlaafd. Dat kan je vader of moeder zijn, maar ook een broer, zus of een ander familielid. Groei jij op met zorg(en) thuis? Dan ben je een jonge mantelzorger!

Waar het om gaat is dat jij je zoveel zorgen maakt, dat je hoofd daar soms te vol mee zit. Of misschien moet je zoveel helpen thuis, dat je niet meer de dingen kunt doen die je graag wilt doen.

### Neem jij bijvoorbeeld weleens de tijd om...

- ...met je beste vriend(in) bij te kletsen?
- ...lekker te gaan sporten?
- ...even plezier te maken?
- ...even een middagje niets te hoeven?
- ...iets leuks voor jezelf te kopen?

### En praat jij ook wel eens over...

- ...hoe het met jón gaat?
- ...hoe jij je voelt?
- ...wat jij belangrijk vindt?
- ...wanneer het voor jou even teveel wordt?
- ...jouw situatie met lotgenootjes?

Neem eens contact op met de consultants van MEE Mantelzorg. Zij kunnen je op verschillende manieren informeren en ondersteunen (zie inschrijfkarta).

# Wat kan MEE Mantelzorg voor jou doen?

## • Gezellige cursussen

Wij bieden een aantal keren per jaar de cursussen 'Speciaal voor mij' (8-12 jaar) & 'Just 4 you' (12-16) aan. Hier komen we samen om te praten en te leren van elkaar. Je ontmoet andere kinderen die in eenzelfde soort situatie zitten als jij, ervaart dat je niet de enige bent met een speciale broer of zus en kan je verhaal delen als je daar behoefte aan hebt.

## • Leuke activiteiten

Elk jaar organiseren we een activiteit voor jonge mantelzorgers in jouw gemeente en doen we leuke dingen. Wil je hiervan op de hoogte blijven? Schrijf je dan in (gebruik hiervoor de inschrijfkart op de achterkant).

## • Je omgeving informeren over jouw situatie

Soms kan het helpen om een spreekbeurt te houden over jouw speciale broer, zus of ouder. Of misschien wil je hulp om jouw situatie uit te leggen op school of ergens anders? Ook hierbij kunnen we je ondersteunen.

## • Persoonlijk gesprek

De consulent van MEE kan in een persoonlijk gesprek met jou kijken naar jouw situatie en je helpen om hiermee om te gaan. Je zult ervaren dat het heel gewoon is om bepaalde gevoelens en gedachten te hebben. In dit gesprek gaat het om jou! Geef aan wat jij nodig hebt of wilt bespreken.

### Meer informatie of vragen?

Heb je vragen of wil je informatie ontvangen over hoe om te gaan met de handicap of aandoening van de persoon in jouw buurt? Ook dan kun je bij ons terecht. Neem contact op met MEE Mantelzorg Zuid- Hollandse Eilanden via T 0181- 333 507, of stuur een mailtje naar [servicebureau@meeplus.nl](mailto:servicebureau@meeplus.nl). Ook kan je een kijkje nemen op de website [meemantelzorg.nl/jongemantelzorger](http://meemantelzorg.nl/jongemantelzorger). Er zijn geen kosten verbonden aan de dienstverlening van MEE Mantelzorg.

## Persoonlijke gegevens

Naam en voorletters: ..... m/v

Geboortedatum: ..... (6-21 jaar)

Adres: .....

Postcode: .....

Woonplaats: .....

Telefoon: .....

E-mailadres: .....

Mantelzorger van: .....

Naam aanmelder: .....

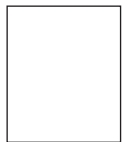
Telefoon: .....

Handtekening: .....

(Ben je jonger dan 16 jaar? Vraag dan je ouders/verzorgers om te tekenen. Hierbij geef je toestemming voor het verwerken van de persoonsgegevens met als doel een goede dienstverlening te kunnen waarborgen.)

Ik wil graag:

- Persoonlijk gesprek
- Informatie over de cursussen
- Informatie over de activiteiten



**MEE Mantelzorg Zuid-Hollandse Eilanden**  
**Antwoordnummer 32**  
**3200 VB Spijkenisse**



