



Lijkt het je leuk om een keer mee te doen met onze activiteiten of heb je vragen? Neem dan contact op met:

CONNEXA

**Franeke**

06-22641760 | Linda@connexa.nl | Godsacker 35 | 8801 LM | Franeke

**Harlingen**

06-38180814 | Steunpuntmantelzorgharlingen@connexa.nl  
Johan van Oldenbarneveltstraat 2 | 8862 BB | Harlingen

Heb je een **VRAAG?**  
Of wil je even **CONTACT?**  
Stuur gerust even een berichtje  
en ik antwoord zsm. **06-22641760**



Een platform met informatie, verhalen en hulp voor jonge mantelzorgers



Mantelzorg



## Jonge Mantelzorgers



Naast school **help ik**  
regelmatig mijn **familielid**

Ben jij een *jonge mantelzorger* tussen 8 en 24 jaar?

Zorg jij thuis of in je omgeving voor iemand die ziek is, een handicap heeft of psychische problemen heeft? Dat kan bijvoorbeeld een broer, zus, vader, moeder, buurman of vriend zijn. Als jij regelmatig helpt of je zorgen maakt om iemand, dan ben jij een jonge mantelzorger!! Je bent niet alleen, er zijn veel jongeren zoals jij, en er is steun en informatie speciaal voor jou!

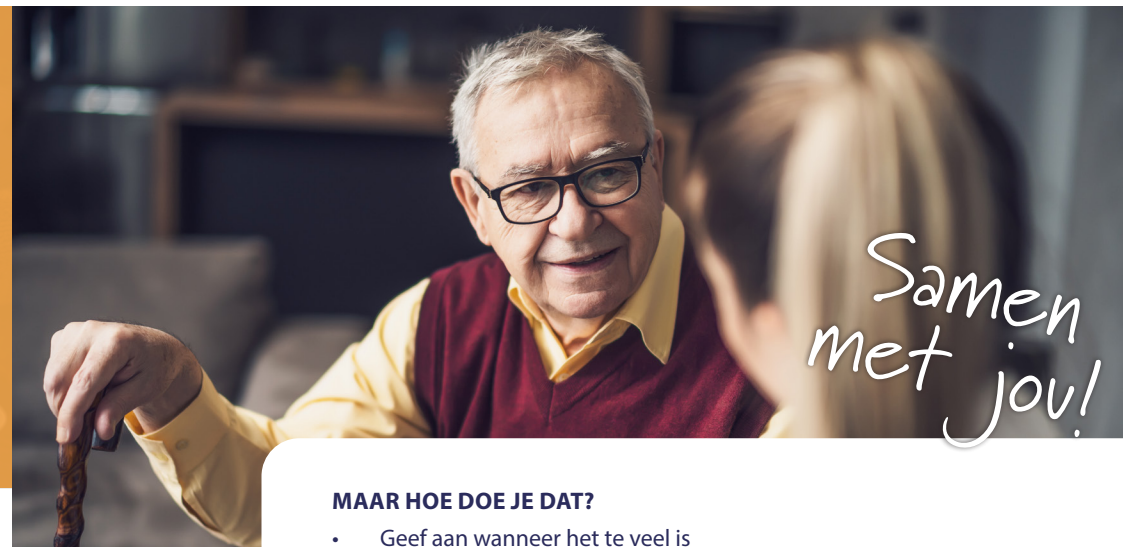
#### WAAR KAN JE MEE TE MAKEN HEBBEN

- Overnemen van taken van je ouders (administratie, opvoeding en andere zaken)
- Helpen met vertalen
- Toedienen van medicijnen
- Lichamelijke zorg (aankleden, douchen, insmeren, naar bed brengen)
- Meegaan naar het ziekenhuis, fysiotherapie of andere hulpverleners
- Broertje of zusje naar school brengen of opvangen
- Je zorgen maken over de situatie of over degene die zorg nodig heeft



#### MAAR HOE GAAT HET EIGENLIJK MET JOU?

De aandacht gaat vaak uit naar het zieke familielid. Jonge mantelzorgers vinden het vanzelfsprekend om te helpen, maar dat valt niet altijd mee. Weet dat je niet de enige bent: één op de vier jongeren is een jonge mantelzorger. Het is belangrijk dat jouw zorgtaken goed te combineren zijn met je opleiding en dat er daarnaast nog ruimte is om leuke dingen te doen.



#### MAAR HOE DOE JE DAT?

- Geef aan wanneer het te veel is
- Bespreek het op school en met je ouders/verzorgers
- Vertel het in je omgeving
- Zoek steun bij professionals (huisarts, gebiedsteam, Steunpunt Mantelzorg)
- Blijf leuke dingen doen



#### STEUNPUNT MANTELZORG IS ER VOOR JOU!

Het Steunpunt Mantelzorg is een plek waar jij je als jonge mantelzorger kunt aanmelden, zodat jij de aandacht krijgt die je verdient. We organiseren activiteiten waarbij plezier en ontspanning voorop staat. Je ontmoet andere jonge mantelzorgers en kan alle zorgen even vergeten.

Loop je ergens in vast? Je krijgt bijvoorbeeld je huiswerk niet af, hebt geen tijd om te sporten of wilt gewoon even je ei kwijt, ook dan zijn wij er voor jou. We bieden je graag een luisterend oor en samen kijken we waar we kunnen helpen. We werken samen met andere organisaties, zoals de gemeente, het onderwijs, de zorg en meer.