



Opgroeien met zorg

Mantelzorgteam Saam Welzijn



Ben jij jonge mantelzorgster?

Alle ouders zijn wel eens ziek of hebben het druk. Het is normaal dat kinderen dan meehelpen. Dat ligt anders als je vader, moeder, broer of zus een lange tijd ziek is, een handicap heeft, verslaafd is of psychische problemen heeft. Dan kun je je zorgen maken en kunnen er taken op je afkomen die niet bij je leeftijd passen.



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



Het **mantelzorgteam** is er in de gemeente Dalfsen voor jou als jonge mantelzorgster.

Tips voor jonge mantelzorgers

Je kunt je zorgen maken over van alles en nog wat. Over de ziekte of handicap van je ouders, broer of zus, of jij ook die ziekte kunt krijgen of over hoe het later verder moet. Deze tips kunnen je verder helpen:

Deel de zorg en deel jouw zorgen: Praat erover. Iemand die weet wat er bij jou thuis aan de hand is, kan er rekening mee houden of hulp bieden. Soms kunnen taken ook overgenomen worden door iemand anders. Laat weten als je hulp nodig hebt.

Zoek informatie: Wil je meer weten over de ziekte van je ouders, broer of zus? Vraag het, zoek het op via internet of maak er een werkstuk of spreekbeurt over.

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 en dichterbij huis zijn er ook jongeren te vinden die iets vergelijkbaars meemaken.

Trek aan de bel als je hulp nodig hebt: Het kan zijn dat er op school meer rekening met jou gehouden moet worden, je een plek nodig hebt waar je rustig huiswerk kunt maken, je niet weet hoe je thuis dingen bespreekbaar kunt maken. Bel of mail het mantelzorgteam! Zij kunnen je helpen aan de juiste informatie of samen met jou zoeken naar oplossingen.

Je bent niet de enige!

Veel jongeren zorgen voor een ziek familielid, maken zich zorgen om diegene of moeten rekening houden met dat familielid. Dat is niet gek, maar soms wel zwaar.

Je hebt minder tijd voor leuke dingen. Je bent druk, laat daarom je hobby's schieten en ziet je vrienden minder of zelfs helemaal niet meer. Of je voelt je schuldig als je iets leuks doet.

Dan kun je wel wat steun gebruiken!

Het mantelzorgteam is er voor jou! Je kunt ons altijd mailen of bellen. Onze contactgegevens vind je hiernaast.



Contact

Voor informatie, ondersteuning of advies kun je contact opnemen met het mantelzorgteam:

T 0529-48 2121

M 06-192 180 70 | 06 - 112 763 83

E info@saamwelzijn.nl