



**Is er bij jou
thuis iemand
ziek, verslaafd,
depressief of
gehandicapt?**

Stichting Welzijn

De Wolden



Wij zijn er voor jou!

Is er bij jou thuis iemand ziek, verslaafd, depressief of gehandicapt?

Dan is de kans groot dat je veel tijd besteedt aan zorgen. Je helpt je ouder, broer(tje) of zus(je) zoveel mogelijk, doet het huishouden of neemt taken van je ouders over. Ook maak je je zorgen. Bijvoorbeeld over de situatie in het gezin of de toestand van degene voor wie je zorgt.

Jonge mantelzorger zijn... het overkomt je. Het kan echter gevolgen hebben:

- *Praktisch*: er is vaak te weinig tijd voor je eigen bezigheden.
- *Psychisch*: je bent onzeker, bang, boos en verdrietig.
- *Fysiek*: door de zware lichamelijke taken kun je rugklachten krijgen. Spanning en stress zorgen voor hoofd- en buikpijn en slapeloosheid.
- *Emotioneel*: je emotionele ontwikkeling komt onder druk te staan.
- *Sociaal*: je hebt weinig contact met leeftijdgenoten en kunt soms zelfs in een sociaal isolement raken.

Wist je dat van jouw leeftijdgenoten 1 op de 4 opgroeit in een gezin waar iemand zorg nodig heeft? En jij dacht dat jij de enige was? Dat gevoel krijg je soms wel een beetje.

Je zorgen maken

Kinderen en jongeren die (mee)zorgen voor een familielid praten hier meestal niet over. Je kunt je daardoor zorgen gaan maken over van alles en nog wat.

Over ziekte of handicap van je ouders, broer(tje) of zus(je). Of jij de ziekte ook kunt krijgen. Of hoe het later verder moet.

Welzijn De Wolden helpt

Gelukkig sta je er niet alleen voor! Welzijn De Wolden ondersteunt jonge mantelzorgers. Trek aan de bel als het niet lekker met je gaat. Bel met ons, wij luisteren naar je verhaal, beantwoorden je vragen, geven je informatie of helpen je oplossingen te vinden voor jouw probleem. Daarnaast organiseren wij bijeenkomsten en leuke activiteiten waar jij met andere jonge mantelzorgers ervaringen kunt uitwisselen.

Wat je verder nog kunt doen

- Zorg delen kan zorg schelen. Dus praat erover met iemand die weet wat er thuis aan de hand is.
 - Zoek of vraag informatie over de ziekte van je ouder, broer(tje) of zus(je).
 - Blijf leuke dingen doen en voel je daarover niet schuldig.
 - Ontmoet anderen die met hetzelfde te maken hebben.
- Tijdens onze bijeenkomsten of op internet via een forum.

Heb je taken die niet bij je leeftijd passen?

Krijg je thuis geen tijd om huiswerk te maken?

Moet je thuis vaak meehelpen?

Je bent een jonge mantelzorger
als je niet ouder bent dan
23 jaar en opgroeit
in een gezin waar iemand
zorg nodig heeft.

Zorg je
voor een
familielid?

Heb je geen
tijd om met
vrienden af te
spreken?



Ben ik een jonge mantelzorger? Doe de test!

Bijna alle jongeren helpen thuis mee. Ze passen op een broertje, doen de was of koken. Jongeren die een ziek, gehandicapt of verslaafd gezinslid hebben, doen vaak extra taken. Wat doe jij thuis?

Wat doe ik thuis	Vaak 10 punten	Soms 5 punten	Zelden 1 punt
Schoonmaken, koken of boodschappen			
Met je ouders, broer(tje) of zus(je) mee naar de dokter			
Iemand bij jou in het gezin wassen, eten geven of verzorgen			
Dingen regelen die bij jouw leeftijdgenoten thuis door de ouders worden gedaan			
Je zorgen maken over de situatie in jouw gezin			

25-50 punten

Je doet erg veel thuis. Top! Maar heb je tijd genoeg voor jezelf? Kom je wel toe aan sporten, huiswerk en vrienden?

12-25 punten

Je helpt geregeld in huis. Waarschijnlijk heb je naast je taken genoeg vrije tijd. Dat is mooi, want die balans is belangrijk.

5-12 punten

Jongeren met een ziek gezinslid doen meer. Dat wil niet zeggen dat je een luizenleventje leidt. Misschien doe jij moeilijkere dingen.



Wij zijn er voor jou!

MEER WETEN?

Bel of mail gerust met Modai van Dijk,
consulent jonge mantelzorgers,
0528-37 86 86 / 06-10 79 45 40,
modaivandijk@welzijndewolden.nl.
Modai is van maandag t/m donderdag
(9.00-17.00 uur) bereikbaar.

WAAR KUN JE ONS VINDEN?

Ontmoetingscentrum De Havezate
Dorpsstraat 78
7957 AW De Wijk

KIJK OOK EENS OP:
www.survivalkid.nl
www.brusjes.nl



LIKE ONS OP FACEBOOK



VOLG ONS OP TWITTER

Welzijn De Wolden
Postbus 2
7920 AA Zuidwolde
0528-37 86 86
info@welzijndewolden.nl

Stichting Welzijn
De Wolden

WWW.WELZIJNDEWOLDEN.NL