

## Jong en voor een ander zorgen?

Ben jij jong en zorg je voor een broer, zus, vader of moeder? Of voor een ander familielid met een ziekte, beperking of verslaving? Maak jij je zorgen hierover? **Dan ben jij een jonge mantelzorger!**

Dat valt niet altijd mee. Het kan fijn zijn hierover te praten met andere jongeren die hetzelfde meemaken. Of om samen leuke dingen te doen. Jij hoort erbij! Wat heb jij hiervoor nodig?

Je  
hoort  
erbij!

**Steunpunt Mantelzorg Westelijke Mijnstreek**

Wij zijn er in ieder geval voor jou!



Dus app, bel of mail naar:  
06 36 56 86 56 / 046 457 57 00  
[mantelzorg@knooppuntinformelezorg.nl](mailto:mantelzorg@knooppuntinformelezorg.nl)

knooppunt   
informele zorg



## Herken jezelf als jonge mantelzorg

Mantelzorg geeft voldoening en het is fijn om een ander te helpen, maar het kan soms ook best zwaar zijn.

- Moet je vaker afspraken met vrienden afzeggen?
- Kun je thuis niet afspreken?
- Kun jij niet altijd meegaan naar de sportclub?
- Ben je weleens moe of heb je vaker last van hoofd- en of buikpijn?
- Heb je concentratieproblemen?
- Gaat het op school minder goed?
- Help je thuis veel mee?
- Heb je weinig tijd voor jezelf?

Ben je zelf tussen de 10 en 23 jaar en herken je meerdere van deze signalen bij jezelf? Bespreek dit met iemand die je vertrouwt. Zorg dat school ervan weet, zodat er aandacht komt voor je thuissituatie en er samen gezocht kan worden naar oplossingen. Je staat er niet alleen voor.

Als je wilt dat iemand van ons steunpunt contact met je opneemt, app, bel of mail naar:

### **Knooppunt Informele Zorg**

06 - 36 56 86 56 / 046 - 457 57 00  
mantelzorg@knooppuntinformele  
zorg.nl

óf vul het aanmeldformulier  
in op onze website:

**[www.steunpuntmantelzorg-wm.nl/](http://www.steunpuntmantelzorg-wm.nl/)**  
**schrijf-u-gratis-in**, dan nemen we  
contact met je op.