

Ben jij jong en zorg jij voor of maak jij je zorgen om iemand in jouw omgeving?

Contact met Mantelzorg Nijmegen

Telefoon: 088 - 00 11 333

E-mail: info@mantelzorg-nijmegen.nl

Website: www.mantelzorg-nijmegen.nl

LinkedIn: www.linkedin.com/company/mantelzorg-nijmegen

Instagram: www.instagram.com/mantelzorgnijmegen

Facebook: facebook.com/mantelzorg024

Mantelzorg Nijmegen is onderdeel van
Sterker sociaal werk



sterker
sociaal werk

Sterker sociaal werk
www.sterker.nl
088-00 11 333
info@sterker.nl



sterker
Mantelzorg
Nijmegen

Ben jij een jonge mantelzorger?

Je bent een jonge mantelzorger wanneer je zorgt voor bijvoorbeeld je broer(tje) of zus(je), een van je ouders, je opa of oma of iemand anders die belangrijk voor je is. Je zorgt voor hem of haar omdat hij of zij langdurig ziek is, een beperking, verslaving of psychische problemen heeft. Misschien heb je zorg- regel- of huishoud-taken. En misschien heb je geen taken maar pas je soms op een broertje of zusje, houd je altijd rekening met de situatie of je maakt je veel zorgen.

Jouw leven is misschien niet altijd makkelijk. Je kunt niet zorgeloos opgroeien. Je omgeving rekent misschien op jouw hulp bij de zorg, bij het regelen van dingen of bij het huishouden. Daardoor lukt het je niet om (huis)werk af te krijgen, kun je niet altijd afspreken met vrienden of heb je bijna geen tijd voor jezelf. Er is misschien minder aandacht voor jou dan je zou willen, door de zorgen die er zijn.

De persoon voor wie jij zorgt of waar jij je zorgen om maakt kan bijvoorbeeld een langdurige ziekte hebben zoals kanker, COPD of MS. Een verstandelijke- of geestelijke beperking of een verslaving, zoals een drugs-, game- of alcohol-verslaving. Hij of zij kan ook psychische problemen hebben, zoals een depressie, schizofrenie, een angst- of eetstoornis.

Dit zijn maar een paar voorbeelden. Er zijn heel veel verschillende soorten ziektes en problemen die ervoor kunnen zorgen dat je ineens een jonge mantelzorger bent.

In Nijmegen heeft 20% van de kinderen en jongeren te maken met een zorgsituatie binnen het gezin of in zijn of haar omgeving.

Mantelzorg Nijmegen

Wij zijn er voor jonge mantelzorgers tussen de 7 en 30 jaar die in Nijmegen wonen, werken of naar school gaan. Als wij iets



voor jou kunnen doen dan doen wij dat graag. Want wij zijn er speciaal voor jou. Je kunt bij ons terecht als je even van je af wil praten, als je vragen hebt of op zoek bent naar informatie. Je kunt met ons appen, bellen, e-mailen of we kunnen ergens met jou afspreken.

Wij organiseren een paar activiteiten per jaar, een **Get Together** of een **Come Get It**. Bij een Get Together organiseren we

een leuke en gezellige activiteit. Zo kun je even iets voor jezelf doen op een plek waar het alleen om jou draait. En je ontmoet andere jonge mantelzorgers die in een vergelijkbare situatie zitten. Samen kun je iets leuks doen, online of face to face. Bij een Come Get It delen we iets uit, een klein cadeautje speciaal voor jou omdat we waarderen wat je allemaal doet. Wij organiseren deze activiteiten ook ieder jaar tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger.

gaan of blijven zorgen. De gespreksgroep is voor jonge mantelzorgers van 18 t/m 30 jaar. Ben je iets jonger of iets ouder maar wil je graag deelnemen, neem dan alsnog contact op.

Socials en WhatsApp

Wat wij organiseren delen wij altijd een paar weken van tevoren op onze Instagram- en Facebookpagina. Wij kunnen jou of - als je jonger bent en je geen eigen telefoon hebt - een van je ouders een appje via WhatsApp sturen.

Website

Hier vind je informatie over onze activiteiten en de gespreksgroep. Je leest hier ook verhalen van jonge mantelzorgers, je vindt hier belangrijke tips van JMZpro en we hebben wat handige websites voor je op een rijtje gezet. Je kunt op de website ook wat meer over ons lezen, wie wij zijn en wat we allemaal doen.

Contact met de mantelzorg-consulenten

Heb je vragen of wil je graag met iemand praten? Wil je meedoen met een activiteit, heb je interesse in de gespreksgroep of wil je voortaan een appje toegestuurd krijgen? Stuur ons dan een e-mail of bel ons. Je vindt onze contactgegevens op de achterkant van deze folder.

Wij organiseren ook een gespreksgroep: **Jouw verhaal**. De gespreksgroep is een plek waar jij jouw verhaal kwijt kan, waar het over jou gaat en waar er naar je wordt geluisterd. Je leert hier andere jonge mantelzorgers kennen. Misschien herken je jezelf in de verhalen van anderen, kun je anderen tips geven of juist tips krijgen en zo van elkaar leren. En door te leren kun je hopelijk (nog) beter omgaan met jouw zorgsituatie en ook goed voor jezelf