

# Tips voor jonge mantelzorgers



# Mantelzorg, wat is dat?

**Ben jij jonger dan 25 jaar en is er bij jou thuis iemand langdurig ziek, gehandicapt, verslaafd, in de war of depressief? Maak je je daarover vaak zorgen? Moet je thuis vaak meehelpen? Of zorg je vaak voor je familielid? Dan ben jij een jonge mantelzorger!**

Een paar voorbeelden:

- je zus heeft een spierziekte;
- je vader is verslaafd aan bier;
- je broer heeft kanker;
- je moeder is vaak somber;
- je broertje kan nooit rustig zijn.

Ook als je zelf geen mantelzorgtaken verricht, kun je jonge mantelzorger zijn.

In al deze situaties groei je op met iemand die zorg nodig heeft. Je maakt je zorgen om je naaste, ervaart stress of komt zelf zorg tekort door de thuissituatie. Herken je dat? Dan ben je niet de enige. Van alle jongeren in Nederland is één op de vier een jonge mantelzorger.

Mantelzorgers zorgen langdurig en intensief voor hun hulpbehoevende partner, ouder, kind, vriend of buur. Als mantelzorger word je er niet voor betaald en de zorg wordt niet vanuit je beroep verleend, maar je krijgt ermee te maken zonder dat je er zelf bewust voor kiest. Mantelzorg kan bestaan uit allerlei vormen van hulp of zorg, zoals huishoudelijke hulp, praktische steun, verzorging, verpleging, begeleiding, emotionele steun en toezicht.

Het kan fijn zijn om voor je familielid te zorgen. Maar soms kan het ook wat te veel worden. Hoe zorg je goed voor jezelf? Een paar tips:



Om te ontdekken of je een jonge mantelzorger bent kun je op [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) de jonge mantelzorgtest invullen.

### **Deel je zorg**

Praat over je situatie met iemand die je vertrouwt. Je zult merken dat het oplucht om je zorgen te delen.

### **Bespreek het op school**

Vertel aan je mentor of leraar over je thuissituatie. Hij begrijpt dan beter dat je je huiswerk een keer niet af hebt. Of dat je met je gedachten niet bij de les bent.

### **Geef aan wanneer het te veel is**

Misschien kunnen mensen in je omgeving wat van je overnemen. Dat is niet egoïstisch, maar nodig om het vol te houden. Weet je niemand? Vraag dan hulp bij het Steunpunt Mantelzorg.

### **Blijf leuke dingen doen**

Ga lekker sporten en blijf met vrienden afspreken. Zo heb je afleiding en sta je er niet alleen voor. Tijd voor jezelf is ook belangrijk!

### **Zoek informatie**

Is iets niet duidelijk over de ziekte of handicap? Stel je vraag aan je familie, je huisarts of een verpleegkundige. Het antwoord kan je geruststellen.

### **Wil je eens met iemand praten?**

Zoek dan op [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) het e-mailadres of telefoonnummer van een organisatie voor mantel-

zorgondersteuning bij jou in de buurt.

Of neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg in Venlo.

### **Ervaringen delen**

Mezzo heeft een Mantelzorglijn (tel. 0900 20 20 496, kosten € 0,10 p/m, elke werkdag bereikbaar tussen 9.00 en 13.00 uur), of mail een vraag via [mantelzorglijn@mezzo.nl](mailto:mantelzorglijn@mezzo.nl). Dit kan 24 uur per dag en je krijgt dan binnen 3 werkdagen een reactie. Ook kun je je ervaring delen met andere jonge mantelzorgers via de community of de Facebook-pagina Mezzo mantelzorg.

Wil jij ervaringen van ander jonge mantelzorgers lezen? Op de [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) vind je verhalen van jonge mantelzorgers.

De Empowerment App is speciaal ontwikkeld voor jongeren van 10 tot 20 die een lichamelijk of geestelijk chronisch zieke ouder hebben. Door 8 vragen in te vullen krijg je tips voor jouw specifieke situatie. Ook vind je informatie over waar je terecht kunt als je een chronisch zieke ouder hebt, of als je met andere jongeren in contact wilt komen die in een soortgelijke situatie zitten. Via Google Play of Apple Store kun je de app downloaden.

Bikkels is een tv-serie over jonge mantelzorgers. Bekijk de serie op de website van de VPRO.

# Steunpunt Mantelzorg

## **Blerick, Hout-Blerick en Boekend**

Yvonne van de Mortel, mantelzorgondersteuner.  
T: 06 – 117 119 27  
E: yvonnevandemortel@proteion.nl

Vera Jacobs, mantelzorgondersteuner.

T: 06 – 52 66 90 29  
E: verajacobs@proteion.nl

## **Tegelen, Steyl en Belfeld**

Claudia Swinkels, mantelzorgondersteuner.  
T: 06 – 15 02 50 54  
E: claudiaswinkels@proteion.nl

## **Venlo (m.u.v. Venlo Noord)**

Peggie Bos, mantelzorgondersteuner.  
T: 06 – 52 66 91 00  
E: peggiebos@proteion.nl

## **Venlo Noord, Arcen, Velden, Lomm**

Anja Damhuis, mantelzorgondersteuner.  
T: 06 – 36 16 49 19  
E: a.damhuis@synthese.nl

## **Proteion Welzijn**

T: 0475 – 45 30 33  
E: welzijn@proteion.nl  
I: www.proteion.nl

## **Synthese**

T: 077 – 201 13 14  
E: info@synthese.nl  
I: www.synthese.nl

## **Facebook**

@ mantelzorgvenlo  
@ steunpuntmantelzorgnoordlimburg