

Jonge mantelzorger

4 t/m 11 jaar



HET CJG DENKT MEE

ALTIJD IN DE BUURT



Ben jij een jonge mantelzorger?



Is er bij jou thuis iemand ziek of gehandicapt?

Is er bij jou thuis iemand ziek, gehandicapt, verslaafd of in de war? Bijvoorbeeld je papa, mama, broer, zus, opa of oma?



Help je thuis vaak met klusjes doen?

Help je thuis met schoonmaken of boodschappen doen? Moet je vaak op je broertje(s) of zusje(s) passen?



Voel je je soms alleen?

Als er bij jou thuis iemand ziek is, hebben papa en mama het misschien wel heel druk. Dat is voor jou soms helemaal niet leuk. Als je een boekje wilt lezen of iets leuks wilt doen, bijvoorbeeld.

Dan ben jij een jonge mantelzorger

Als je jonge mantelzorger bent, help je om te zorgen voor iemand die ziek is in jouw familie. Het is fijn om voor iemand te zorgen, maar soms kan het ook best lastig zijn. Bijvoorbeeld als je niet zo vaak met vriendjes kan spelen als je zou willen of als je bang of verdrietig bent.

Wij willen je graag helpen om het wat minder lastig te maken. In paarse letters op de volgende bladzijde hebben we daarom wat **tips** voor jou opgeschreven.



OP ELKE VRAAG EEN ANTWOORD



Vertel het aan de juf of meester

De juf en meester willen graag weten hoe het met je gaat. Misschien ben je wel zo moe, dat je niet zo goed op kan letten. De juf of meester snapt het veel beter als je vertelt waarom je dan zo moe bent.

Praat met iemand

Het kan heel fijn zijn om met iemand te praten. Bijvoorbeeld papa, mama, een vriendje of vriendinnetje. Misschien ken je zelfs wel een andere jonge mantelzorgger!

Wij van het CJG willen je ook graag helpen

Als je het fijn vindt, mag je ook met ons komen praten. We kunnen samen met jou iemand zoeken om je te helpen, bijvoorbeeld met schoonmaken of boodschappen doen.





SAMEN ZOEKEN NAAR EEN OPLOSSING

Ben je een volwassene en ken je een jonge mantelzorgers?


Je bent van harte welkom bij het CJG. Wij helpen je graag als je vragen hebt of advies wilt. Wij geven verschillende trainingen waar jonge mantelzorgers iets aan kunnen hebben, zoals een weerbaarheidstraining. Het is ook mogelijk om de jonge mantelzorgers in contact te brengen met een jongerencoach of psychiatrisch verpleegkundige. Als het nodig is helpen wij bij de inzet van extra hulp, bijvoorbeeld (vrijwillige) thuiszorg.



**centrum voor
jeugd en gezin**

capelle aan den ijssel

De Linie 8
2905 AX Capelle aan den IJssel
010 - 24 23 200

info@cjgcapelle.nl
www.cjgcapelle.nl | volg ons op 

openingstijden:

maandag t/m vrijdag 8:15 - 17:00 uur