

Jonge mantelzorger

12 t/m 18 jaar



HET CJG DENKT MEE

ALTIJD IN DE BUURT



Is er bij jou thuis iemand verslaafd, ziek, depressief of gehandicapt? Zorg je voor hem of haar? Moet je thuis vaak meehelpen? Maak je je daardoor zorgen? Dan ben jij een jonge mantelzorgverzorger.

Het kan fijn zijn om voor iemand te zorgen, maar soms is het ook best zwaar. Bijvoorbeeld als je...

- Je zorgen maakt
- Verdrietig bent
- Je eenzaam voelt
- Je boos bent

In deze folder vind je tips en informatie.

Zeg het als het te veel voor je is

Misschien kunnen mensen in je omgeving taken van je overnemen. Dat is niet egoïstisch of gek, maar nodig om het vol te houden. Weet je niemand? Dan kan een medewerker van het CJG samen met jou op zoek gaan naar iemand om je te helpen, bijvoorbeeld een vrijwilliger van de vrijwillige thuishulp.

Zoek steun

Je bent altijd welkom bij het CJG om vragen te stellen of om over je zorgen te praten. We willen graag naar je luisteren en samen met jou op zoek gaan naar oplossingen als dat nodig is. Je kunt ons bellen of e-mailen, maar ook langskomen tijdens één van onze spreekuren. Op iedere school is er een jeugdverpleegkundige van het CJG met wie je kan praten over je zorgen. Op de achterkant van deze folder vind je onze gegevens. Onze hulp is gratis.



OP ELKE VRAAG EEN ANTWOORD



Je kunt ook naar de mantelzorglijn van Mezzo (Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg) bellen of appen als je vragen hebt. Of als je je verhaal kwijt wilt. Via 030 - 760 60 55, tussen 9:00 en 17:00 uur.

Deel je zorgen

Praat over je thuissituatie met iemand die je vertrouwt. Dat kan heel fijn zijn. Denk bijvoorbeeld aan een familielid, vriend of vriendin.

Bespreek het op school

Vertel je mentor of de vertrouwenspersoon over je thuissituatie. Docenten begrijpen het dan beter als je huiswerk een keer niet af is, als je te laat op school bent of als je met je gedachten niet bij de les bent.

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 heel belangrijk!

Zoek informatie

Is iets niet duidelijk over de ziekte of handicap? Stel je vraag aan je familie of een professional. Dat kan je gerust stellen.





SAMEN ZOEKEN NAAR EEN OPLOSSING

Ben je een volwassene en ken je een jonge mantelzorg(er)?


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 mantelzorg(er) 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