

JIP
Terneuzen



Wij staan voor je klaar

Hoofdkantoor aan-z

Markt 1
4571 BG Axel

Bereikbaar

maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 17.00 uur

☎ 0115 56 30 15 (vanuit Nederland)
09 344 3610 (vanuit België)

✉ info@aan-z.eu

📍 www.aan-z.eu

wij zijn samen
aan-z

Zorgen voor iemand die dichtbij staat, kent geen leeftijd
JIP Terneuzen is er voor jou!

Lees onze tips voor
jonge mantelzorgers!



Is er bij jou thuis iemand lang ziek, gehandicapt, verslaafd, in de war of depressief? Maak je je daarover zorgen? Moet je thuis vaak meehelpen? Of zorg je vaak voor je familielid? Dan ben jij een jonge mantelzorger!

Jonge mantelzorgers

Je bent niet de enige. Ongeveer een kwart van de jongeren groeit op met iemand in hun directe omgeving met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid, verslaving en/of andere ondersteuningsbehoefte. Dat kan één van de ouders zijn, een broer of zus, maar ook een opa, oma of goede vriend(in). Jonge mantelzorgers helpen bijvoorbeeld mee in het huishouden, gaan mee naar het ziekenhuis en/of brengen hun broertje/zusje naar school.

Zorg goed voor jezelf

Voor jou is het waarschijnlijk vanzelfsprekend dat je dit doet. Toch kan je soms misschien wel wat hulp gebruiken. Het zorgen voor iemand, in combinatie met school, vrienden en hobby's kan pittig zijn. Hoe zorg je goed voor jezelf? En wie kan jou helpen? Wij geven je tips.

Praten lucht op

Praat over je situatie met iemand die je vertrouwt. Je zult merken dat het oplucht om je zorgen te delen. JIP Terneuzen is er voor jou! Je kan bij ons je verhaal doen. JIP Terneuzen is iedere werkdag van 08.30 tot 17.00 uur bereikbaar.

☎ 06 23389335 📷 jip_terneuzen
✉ jip@aan-z.eu 📄 jip.terneuzen



Bespreek het op school of op je werk

Door te laten weten dat je voor iemand zorgt, groeit het begrip voor jou. Bijvoorbeeld als je een keer iets niet af hebt of er een keer niet bent. Ook kan jouw omgeving met je meedenken en je helpen.

Geef aan wanneer het te veel is

Misschien kunnen mensen uit jouw omgeving wat van je overnemen. Dat is niet egoïstisch, maar nodig om het vol te houden. Weet je niemand? Je kan altijd terecht bij JIP Terneuzen. Wij denken graag met je mee.

Blijf leuke dingen doen

Het blijft lastig, want je bent al zo druk. Maar tijd voor jezelf is heel belangrijk! Ga als het even kan lekker sporten en probeer met vrienden te blijven afspreken. Zo heb je afleiding en sta je er niet alleen voor.

Heb je vragen? Stel ze!

Is iets niet duidelijk over de ziekte of handicap? Zoek informatie. Het is voor jezelf prettig om vragen te stellen aan je familie of een arts. De antwoorden kunnen je geruststellen.

Meld je aan voor het mantelzorgcompliment!

Je kan jezelf aanmelden voor het mantelzorgcompliment door een mail te sturen naar jip@aan-z.eu met daarin jouw naam, adres, geboortedatum en telefoonnummer. Je ontvangt van ons tijdens de 'Week van de jonge mantelzorger', 1 t/m 7 juni, een presentje!