

## Contact

**KrimpenWijzer**  
Groenendaal 1  
Krimpen aan den IJssel

**T:** 0180 51 75 90  
**E:** mantelzorg@krimpenwijzer.nl  
**I:** www.krimpenwijzer.nl

KrimpenWijzer is op werkdagen  
telefonisch bereikbaar van 8.30  
tot 17.00 uur.

**Versijning**  
augustus 2020

Folder

# Jonge mantelzorger

## Wie zijn jonge mantelzorgers?

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot en met 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek is of een handicap, beperking of een psychische aandoening heeft. Dit kan een ouder, pleegouder, broertje of zusje zijn. Maar liefst 1 op de 5 kinderen groeit op met een zorgsituatie binnen een gezin. Die situatie kan grote impact hebben op het leven van een kind of jongere. Hoe herken je een jonge mantelzorg of herken je dat je zelf een jonge mantelzorg bent? En wat biedt Krimpen aan den IJssel voor jonge mantelzorgers? Dit alles lees je in deze folder.

## Ben jij een jonge mantelzorg of ken je een jonge mantelzorg?

Is er bij jou thuis iemand langdurig ziek, gehandicapt, verslaafd of in de war? Of heeft iemand een beperking? Misschien is je moeder depressief, heb je een autistisch broertje, zit je vader in een rolstoel of heeft je zus het syndroom van Down. Help jij regelmatig mee met de verzorging? Doe je allerlei klusjes zoals boodschappen, koken of schoonmaken? Of moet je vaak op je broertje of zusje passen?

Dan ben jij misschien wel één van de vele jonge mantelzorgers in Nederland. Je bent namelijk niet de enige!

## Zorgen voor een ander

Er is natuurlijk niets mis met zorgen voor een ander. Maar opgroeien met 'zorg en zorgen voor een ander' kan ook best zwaar zijn. De gevolgen kunnen praktisch en emotioneel van aard zijn. Voorbeelden daarvan zijn bijvoorbeeld:

- ♦ Je moeder huilt veel;
- ♦ Je vader kan niet meer met je voetballen;
- ♦ Je zieke broer krijgt meer aandacht;
- ♦ Je hebt weinig tijd voor huiswerk, sport, vrienden en/of leuke dingen.

## Samen Sterker

Als je jonge mantelzorg bent, dan ben je loyaal en heel behulpzaam. Daar is helemaal niks mis mee, maar het betekent niet dat je taken moet vervullen die (te) zwaar voor je zijn. Natuurlijk wil je dat het thuis gewoon doorgaat en dat er de beste zorg is, maar het is ook belangrijk om aan jezelf te denken. De zorgtaken die jij vervult, mogen niet ten koste gaan van jouw geluk, gezondheid en plezier.

Het is daarom juist belangrijk om je verhaal met anderen te delen. Bijvoorbeeld met een docent, buur, oom of tante, vriend of vriendin, een jongerenwerker of een sociaal werker. Samen zijn we sterker.

Je hoeft niet alles uit handen te geven maar het is wel echt belangrijk tijd voor jezelf vrij te maken, leuke

Is het normaal dat je zorgt voor een gezinslid?

Ja dat is het, er is niks mis mee... zolang het goed gaat met jou!



dingen te doen en te weten dat er een plek is waar je je verhaal kunt delen en vragen kunt stellen.

## Funactiviteiten

Omdat het belangrijk is om regelmatig te ontspannen en iets leuks te doen organiseert KrimpenWijzer samen met Stichting Jeugd en Jongerenwerk regelmatig leuke funactiviteiten. Je kunt dan denken aan activiteiten als bowlen, samen pizza's maken of cupcakes versieren. Deze funactiviteiten zijn speciaal voor jonge mantelzorgers vanaf 8 jaar.

Samen met andere jonge mantelzorgers uit Krimpen aan den IJssel doen we regelmatig iets leuks.

Eén keer per jaar organiseren wij ook een fundag. Tijdens de fundag gaan we erop uit, bijvoorbeeld om te lasergamen.

## Luisterend oor

KrimpenWijzer heeft daarnaast een Steunpunt Mantelzorg. Als jij je verhaal deelt, sta je er niet alleen voor. Een sociaal werker van KrimpenWijzer kan een luisterend oor bieden en je helpen als je dit wilt. Het kost niets en je bent nergens toe verplicht.

## Meer weten?

Neem contact op met de coördinator van het Steunpunt Mantelzorg.