



1 op de
4 jongeren in
Nederland
is jonge
mantelzorger.

Jonge mantelzorger?
Wat een geluk dat jij er bent!



**Mantelzorgcentrum
Nunspeet**

voor expertise en ondersteuning

Ben ik een jonge mantelzorger?

Ben jij tussen de 6 en 24 jaar en maak jij je zorgen over de thuissituatie? Houd jij rekening met of zorg jij voor één van je gezinsleden die langdurig ziek is, een lichamelijke of verstandelijke beperking, psychische problemen of een verslaving heeft? Dan ben jij een jonge mantelzorger!

Wij zijn er voor jou!

Loop je ergens tegen aan of wil je met iemand praten over jouw thuissituatie? Een mantelzorgconsulent kan even met je meedenken, vragen beantwoorden of je in contact brengen met andere jonge mantelzorgers doormiddel van activiteiten. Je kan altijd bij ons terecht, samen kunnen we kijken wat voor jou nodig is. Schrijf je gratis in.

Meer informatie of inschrijven?

Mantelzorgcentrum Nunspeet
Elburgerweg 15
8071 TA Nunspeet
0341 - 25 72 42
06- 266 777 24
info@mantelzorg-nunspeet.nl
www.mantelzorg-nunspeet.nl

Op werkdagen geopend van 8:30 uur – 17:00 uur

Hoe zorg je goed voor jezelf? Een paar tips:



Deel je zorg

Praat er over. Iemand die weet wat er aan de hand is kan er rekening mee houden of hulp bieden.



Blijf leuke dingen doen

Ga lekker sporten en blijf met vrienden afspreken. Tijd voor jezelf is belangrijk!



Bespreek het op school

Vertel aan je mentor of leraar over je thuissituatie. Hij kan je dan beter begrijpen.



Zoek informatie

Wil je dingen weten over de ziekte van je ouders, broer of zus bijvoorbeeld. Vraag het gerust.



Geef aan wanneer het te veel is

Misschien kunnen anderen wat van je overnemen. Dat is soms nodig om het vol te houden.



Ga naar
onze website

