

Is er bij jou thuis iemand lang ziek, gehandicapt,
verslaafd, in de war of depressief?

En moet je hier vaker rekening mee houden
of in huis extra meehelpen?

DAN BEN JE JONGE MANTELZORGER



HERKEN JE DIT?

- Veel piekeren
- slecht slapen
- slechte concentratie
- last van schuldgevoelens
- geen zin in leuke dingen
- je niet lekker voelen.

WAT KUN JE DOEN?

BIJ WIE KUN JE TERECHT?

Bij de Consulent Jonge Mantelzorgers kun je terecht met al je vragen/zorgen of voor contact met andere jonge mantelzorgers.

Je kunt bellen of appen naar **06-51737687** of mailen naar **info@mantelzorgzuid.nl**

Deel je zorgen met iemand in je omgeving die je vertrouwt (vriend, familielid, buurvrouw)

Praat met iemand op school die met je mee zoekt naar oplossingen (leraar, mentor)

Accepteer de hulp van anderen

Blijf tijd vrijmaken voor leuke dingen, ook al is dat soms lastig

Zoek contact met andere jonge mantelzorgers

[mantelzorgzuid.nl/nl/
mantelzorgers/welkom-
bij-jmz-zuid](https://mantelzorgzuid.nl/nl/mantelzorgers/welkom-bij-jmz-zuid)



**jmz
zuid**

**steunpunt
mantelzorg
zuid**



Je bent jong en zorgt voor iemand?
Dan verdien je een cadeautje!
Vraag snel het 'Wat een geluk dat
jij er bent pakket' aan!