



Eén op de tien jongeren is mantelzorger

Heb je iemand in je gezin of familie die langdurig ziek, verslaafd, depressief of gehandicapt is? Help je hen daarbij? Maak je je daarover wel eens zorgen?

Dan ben je niet alleen, maar samen met 1.700 andere jonge mantelzorgers in Sliedrecht

Zo'n situatie kan ongemerkt toch impact op je leven hebben, hoe vanzelfsprekend het ook is. Misschien maak jij je zorgen over je naaste, heb je minder tijd voor leuke dingen of zorgt de situatie voor extra stress in het gezin. En als je ergens mee zit, bespreek je dat liever niet met je ouders om ze niet te belasten. Hoe zorg je dan voor jezelf?

Op de achterkant van deze flyer vind je tips om mantelzorg vol te houden.

Voor meer informatie: bel, mail of kom langs bij het Mantelzorgpunt van:

Stichting Welzijnswerk Sliedrecht
Bonkelaarhuis, Bonkelaarplein 7
3363 EL Sliedrecht

0184 – 420539
info@welzijnswerksliedrecht.nl

Met deze tips wordt het voor jou iets makkelijker om het mantelzorgen vol te houden en jezelf goed te blijven voelen:

Tip 1:

Doe gezellige dingen met vrienden, zoek een hobby of ga sporten.

Tip 2:

Deel je zorg met iemand die je vertrouwt of met iemand op school; je leraar, mentor, vertrouwenspersoon of het schoolmaatschappelijk werk.

Tip 3:

Zoek steun bij het Mantelzorgpunt Sliedrecht. Je kan hier terecht voor informatie, advies, steun en gezellige activiteiten met lotgenoten. Laat je gratis en vrijblijvend registreren en je wordt op de hoogte gehouden van het aanbod. Voor meer informatie:

- Loop op werkdagen binnen bij het Bonkelaarhuis op het Bonkelaarplein 7
- Bel op werkdagen tussen 8.30-17.00 uur 0184 – 420539
- Of mail: mantelzorg@welzijnswerksliedrecht.nl
- Kijk ook eens op de website: www.mantelzorgpuntsliedrecht.nl

Tip 4:

Zoek informatie

Vraag informatie over de ziekte of handicap aan je familie, aan de huisarts of kijk op de volgende websites;

- Helpmijndierbareisverslaafd.nl: voor jongeren die een vader of moeder hebben met een verslaving
 - [Kopstoring](#): voor jongeren met een vader of moeder met psychische problemen of een verslaving
 - [Kankerspoken](#): voor en over kinderen die een vader of moeder hebben met kanker
 - [Mskidsweb](#): voor kinderen met een vader of moeder met Multiple Sclerose (MS)
 - [Opkoersonline](#): Online cursussen voor kinderen en jongeren die een chronische ziekte of kanker hebben, hun ouders en hun broers en zussen
 - [Zorgvoorjeouders.nl](#): voor jongeren met diverse culturele achtergronden die zorgen voor hun ouders
 - [Bijzonderebroerofzus.nl](#): voor jongeren met een broer of zus met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking
-

Tip 5:

Maak het onderwerp bespreekbaar in de klas door er een spreekbeurt over te houden (informatiemateriaal op te vragen bij het Mantelzorgpunt).