

Steunpunt mantelzorg Horst is er ook voor jou!

Bemmelstraat 2
5961 HN Horst
☎ 077 3978500
✉ horst@synthese.nl



www.synthese.nl
www.jongemantelzorgers.nl
www.klikvoorhulp.nl

Jonge mantelzorgers

betrokken
professioneel
resultaatgericht
samenwerken
energiek
onafhankelijk

Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is een langdurige zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep of als vrijwilliger wordt gegeven aan iemand uit je directe omgeving. Kenmerkend is daarbij dat de hulp die je geeft rechtstreeks voortvloeit uit een bestaande relatie.

Waarom ben je mantelzorger?

Relationele voorgeschiedenis, plichtsbesef, affectie (liefde, genegenheid, medelijden).

Hoe kun je voorkomen dat de zorg te veel wordt?

Een goede relatie met je ouders of tenminste een van je ouders. Er over durven en kunnen praten. Bedenk dat jij niet de enige bent; één op tien kinderen zijn mantelzorger. Zoek hulp. Op school, bij een steunpunt mantelzorg, via internet, kortom wat bij jou past!

Waardoor kun je merken dat de zorg (te) zwaar wordt?

- Concentratieproblemen
- Vermoeidheid
- Verminderende leerprestaties
- Prikkelbaarheid
- Al dan niet ongeoorloofd verzuimen
- Teruggetrokken gedrag
- Je isoleren
- Psychosomatische klachten.

Contact en hulp vragen

Er zijn verschillende mogelijkheden om contacten te leggen met andere jonge mantelzorgers.

- Groepscontacten
- Jongerensoos
- Jongerenwerk Synthese
- Steunpunt Mantelzorg,
- Je huisarts,
- Internet, enz.

Schaam je niet. Vraag de mentor van je klas of een andere vertrouwenspersoon van de school.