

## Hulp van het wijk-, stads- of zorgteam

Voor praktische hulp, ondersteuning en advies rondom mantelzorg.

- [www.drechterland.nl/mantelzorg](http://www.drechterland.nl/mantelzorg)
- [www.enkhuizen.nl/mantelzorg](http://www.enkhuizen.nl/mantelzorg)
- [www.hoorn.nl/mantelzorg](http://www.hoorn.nl/mantelzorg)
- [www.koggenland.nl/mantelzorg](http://www.koggenland.nl/mantelzorg)
- [www.medemblik.nl/mantelzorg](http://www.medemblik.nl/mantelzorg)
- [www.opmeer.nl](http://www.opmeer.nl) (zoek mantelzorg)
- [www.stedebroec.nl/mantelzorg](http://www.stedebroec.nl/mantelzorg)

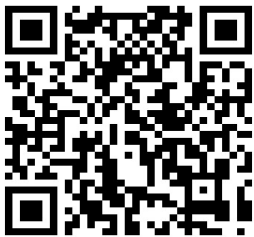
## Handige websites met tips

[www.ikzorg.nu/jmz](http://www.ikzorg.nu/jmz)

Hier vind je ook de link naar YouTube-filmpjes van jonge mantelzorgers.

<https://www.zapp.nl/1445-bikkels>

Serie van de VPRO over het leven van jonge mantelzorgers.



Tel. 088 - 00 75 000  
[www.meewering.nl](http://www.meewering.nl)

## Organisaties waar je terecht kunt

### MEE & de Wering

Regio West-Friesland  
Koopvaarder 1 | 1625 BZ Hoorn  
Tel. 088 - 0075 140  
[info@meewering.nl](mailto:info@meewering.nl)  
[www.meewering.nl](http://www.meewering.nl)

### Kennisplatform Mantelzorg

[www.ikzorg.nu/jmz](http://www.ikzorg.nu/jmz)

### Vrijwilligerspunt

Maelsonstraat 20 | 1624 NP Hoorn  
Tel. 0229 - 216 499  
[info@vrijwilligerspunt.com](mailto:info@vrijwilligerspunt.com)  
[www.vrijwilligerspunt.com](http://www.vrijwilligerspunt.com)

**MEE & de Wering**

03.2018



# Jij zorgt? I care!

## Informatie voor jonge mantelzorgers

  
**VRIJWILLIGERSPUNT**



**MEE & de Wering**

# Zorg jij voor iemand?

**Is er bij jou thuis iemand ernstig ziek, verlaafd, in de war of depressief? Neem je daardoor veel taken over van je ouder(s)? Of zorg je veel voor een familielid met een beperking? Dan ben jij een jonge mantelzorger.**

Wist je dat je als mantelzorger hulp kunt krijgen? In deze folder lees je waar je in West-Friesland terecht kunt.

## Deel je zorgen

Maak je je weleens zorgen? Praten over jouw situatie helpt. Het lucht op wanneer je iemand die je vertrouwt kunt vertellen wat er thuis speelt. Daarnaast zorgt het er ook voor dat mensen je beter begrijpen en dat ze misschien wat van je over kunnen nemen. Zodat jij het zorgen beter vol kunt houden.

## Zoek hulp

Weet je niemand die je kan helpen? Schakel dan professionele hulp in. Op de achterzijde van deze folder lees waar je terecht kunt. Het is belangrijk om je mentor of leraar op school in te lichten. Dan begrijpt hij of zij het beter wanneer je met je gedachten niet bij de les bent. Of als je huiswerk een keer niet af is.

## Zorg voor jezelf

Naast school en het zorgen voor iemand, blijft er vaak maar weinig vrije tijd over. Toch is het heel belangrijk dat je leuke dingen blijft doen. Sporten of met vrienden op stap. Tijd voor jezelf is erg belangrijk!



## Niet alleen

Eén op de vier jongeren groeit op met zorg in de thuissituatie. Op YouTube vind je filmpjes van jongeren die voor een ander zorgen. Zij vertellen wat ze meemaken en hoe ze dingen aanpakken. Het is een goede manier om inspiratie op te doen en contact te leggen met jongeren in een zelfde soort situatie. Via [www.ikzorg.nu/jmz](http://www.ikzorg.nu/jmz) kun je de filmpjes vinden.

De VPRO heeft ook een mooie serie over jongeren die voor een familielid zorgen: Bikkels. De uitzendingen kun je terugzien op [www.zapp.nl](http://www.zapp.nl).

## Meer informatie nodig?

Je kunt je vragen stellen aan je familie, je huisarts of een verpleegkundige.

Ook op internet kun je veel informatie vinden, bijvoorbeeld via de zoekwoorden jonge mantelzorger. De informatie die op de websites van patiëntenverenigingen staat is betrouwbaar.

## Deel jouw verhaal met:

- Vrienden of vriendinnen
- Familie
- Mentor
- Vertrouwenspersoon op school
- Huisarts

Ook de gemeente kan je op weg helpen.