



Ben jij jonge mantelzorger?

lang leve jou

welzijn

lelystad

Jij zorgt. Wij zijn er voor jou.

Zorg jij soms extra voor iemand thuis?

Misschien voor je vader, moeder, broer of zus die ziek is, ADHD of autisme heeft, vaak hulp nodig heeft, problemen heeft met alcohol of drugs, of zich niet goed voelt.

Dan ben jij een jonge mantelzorger. Dat betekent dat je iets heel bijzonders doet: je helpt iemand van wie je houdt, terwijl je ook naar school gaat en tijd maakt voor vrienden.

Wat kun je bij ons doen?

- Praten met iemand die snapt hoe het is.
- Praktische tips krijgen waar je echt iets aan hebt.
- Meedoen aan leuke activiteiten, trainingen en uitjes met andere jongeren.
- Andere jonge mantelzorgers ontmoeten (lotgenoten).
- Een maatje krijgen, als je dat fijn vindt.
- Samen kijken wat jij nodig hebt.

Waarom zou je meedoen?

Omdat het fijn is om even je verhaal kwijt te kunnen, andere jongeren te ontmoeten die snappen hoe het is, of gewoon iets leuks te doen zonder zorgen. Je hoeft het niet alleen te doen.

Herken je jezelf hierin?

Stuur ons een berichtje, bel, of app als je vragen hebt of gewoon even wilt praten. Alles mag, niets moet.



0320-707159



jongemantelzorg@welzijnlelystad.nl

lang leve jou

welzijn

lelystad

Jij zorgt. Wij zijn er voor jou.

Zorg jij thuis voor iemand? Bijvoorbeeld je vader, moeder, broer of zus die ziek is, een beperking heeft, verslaafd is of vaak niet lekker in z'n vel zit? Dan ben jij een jonge mantelzorger. En dat is soms gewoon zwaar.

Misschien help je veel mee, maak je je zorgen of voel je je soms alleen. Je bent niet de enige! Er zijn meer jongeren zoals jij. En wij zijn er om je te steunen.

Waarom zou je meedoen?

Omdat het fijn is om even je verhaal kwijt te kunnen, andere jongeren te ontmoeten die snappen hoe het is, of gewoon iets leuks te doen zonder zorgen. Je hoeft het niet alleen te doen.

Wat kun je bij ons doen?

- Praten met iemand die snapt hoe het is.
- Praktische tips krijgen waar je echt iets aan hebt.
- Meedoen aan leuke activiteiten, trainingen en uitjes met andere jongeren.
- Andere jonge mantelzorgers ontmoeten (lotgenoten).
- Een maatje krijgen, als je dat fijn vindt.
- Samen kijken wat jij nodig hebt.

Herken je jezelf hierin?

Stuur ons een berichtje, bel, of app als je vragen hebt of gewoon even wilt praten. Alles mag, niets moet.



0320-707159



jongemantelzorg@welzijnlelystad.nl

lang leve jou

welzijn

lelystad