



Je  
hoeft het  
niet alleen  
te doen!

# Zorg jij voor iemand thuis?

*Wij zijn er voor alle jonge mantelzorgers die zorgen voor- of zich zorgen maken om iemand thuis. ↩*



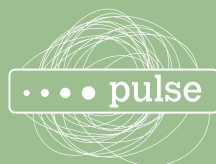
06 44 13 22 70 - ma. t/m vrij.



[jongemantelzorgers@stichting-pulse.nl](mailto:jongemantelzorgers@stichting-pulse.nl)



[stichting-pulse.nl/steunpunt-mantelzorg](https://stichting-pulse.nl/steunpunt-mantelzorg)



**Je bent een jonge mantelzorger als** je thuis voor iemand zorgt die langdurig ziek is (lichamelijk of psychisch), gehandicapt of verslaafd is. Het zorgen (maken), in combinatie met je opleiding, vrienden en hobby's, kan pittig zijn. Hoe zorg je goed voor jezelf en welke ondersteuning is er voor jou?

## TIPS

---


### **Deel je zorg**

Praat over je situatie met iemand die je vertrouwt. Je zult merken dat het oplucht om je zorgen te delen.

### **Bespreek het op school, studie of werk**

Vertel aan je docent of leidinggevende over je thuissituatie. Hiermee groeit het begrip voor jou als je een keer iets niet af hebt of er een keer niet bent.

### **Geef aan wanneer het te veel is**

Om het zorgen vol te kunnen houden, is het belangrijk dat je het niet alleen doet. Misschien kunnen mensen in je omgeving wat van je overnemen. Weet je niemand? Vraag dan hulp aan het Steunpunt Mantelzorg IJsselstein & Lopik. 

### **Blijf leuke dingen doen**

Ook al is dit soms moeilijk, tijd voor jezelf is heel belangrijk! Ga als het even kan lekker sporten en probeer met vrienden te blijven afspreken. Zo heb je afleiding en sta je er niet alleen voor.

### **Zoek informatie of hulp**

Heb je hulp nodig of is iets niet duidelijk over bijvoorbeeld de ziekte of handicap? Vraag dit dan vooral aan je familie, huisarts, verpleegkundige of een sociaal werker van het Steunpunt Mantelzorg. De antwoorden kunnen je geruststellen en soms is er meer hulp mogelijk dan jij denkt.

