



Uit je zorgen!

Jonge mantelzorgers



sociaal werk
de schans

Is er bij jou thuis iemand al lange tijd ziek, gehandicapt of in de war?

Dan ben jij een jonge mantelzorger (JMZ'er). Een JMZ'er heeft in de thuissituatie te maken met zorgen voor en/of zorgen maken om een ander gezinslid.

Één op de vier kinderen heeft thuis iemand waar zorgen naar uitgaan.

Bijvoorbeeld:

- Je zus heeft een spierziekte.
- Je vader is verslaafd.
- Je broer heeft kanker.
- Je moeder is vaak somber.
- Je broertje heeft autisme.

Als dat bij jou ook zo is, is er misschien minder tijd voor jou om iets voor jezelf te doen. Dan heb je het soms druk met extra klusjes of maak jij je vaak zorgen. Over zo'n thuissituatie wordt niet snel gepraat. Daardoor voelt het vaak alsof je de enige bent.

Uit je zorgen!

Zorgen voor een ander is natuurlijk hartstikke mooi en je leert er ook veel van. Je wordt handiger en sneller zelfstandig. Het lijkt alsof het de normaalste zaak van de wereld is. Maar soms kan het ook wat teveel worden. Dan kan het goed zijn om er met iemand over te praten. Dat kan op school of met iemand die je vertrouwt. Bij Sociaal Werk De Schans werken buurtwerkers en buurtsportcoaches die veel weten van mantelzorg en graag JMZ'ers zoals jou helpen. Je mag altijd contact met ons opnemen als je vragen hebt of je verhaal kwijt wilt.

Leuke activiteiten voor JMZ'ers

Elk jaar willen we jou samen met andere JMZ'ers een dagje mee uit nemen. Daarnaast organiseren wij toffe activiteiten voor JMZ'ers in het Westerkwartier. Wil je hier aan meedoen? Meld je aan als JMZ'er. Stuur hiervoor een mail naar één van onze teams. Of bel ons op het algemene telefoonnummer: (0594) 745 620.

Na aanmelding ontvang je van ons een mail met daarin verdere informatie. Deelname aan onze activiteiten is gratis.

Team Grootegast

grootegast@sociaalwerkdeschans.nl

Team Leek

leek@sociaalwerkdeschans.nl

Team Marum

marum@sociaalwerkdeschans.nl

Team Zuidhorn

zuidhorn@sociaalwerkdeschans.nl

Kijk voor tips voor jonge mantelzorgers op:

www.sociaalwerkdeschans.nl.



**Meld je aan als
JMZ'er!**

Uit je zorgen!

Sociaal Werk De Schans

Lindensteinlaan 44
9351 KG Leek
Postbus 50
9460 AB Gieten
t (0594) 745 620

www.sociaalwerkdeschans.nl
info@sociaalwerkdeschans.nl



sociaal werk
de schans

Onderdeel van Tintengroep