

# YO!

Ongeveer 1 op de 4 jongeren onder de 24 jaar groeit op in een gezin met zorg voor een ouder, broer of zus.

Jonge mantelzorgers bieden thuis hulp en ondersteunen lastige situaties. Zorg voor ouders/verzorgers die ziek zijn of broertjes/zusjes die extra aandacht nodig hebben. Zij maken veel mogelijk en zorgen 'voor het avondeten' en 'dat Fleur om half 7 op bed ligt' én 'er geen stinkende was is'. Team Mantelzorg en Jongerenwerk hebben aandacht voor hén. En ook jij kunt helpen.

## Waaraan kun je (jonge) mantelzorgers herkennen?

- Zorgen voor een familielid met ziekte, handicap, verslaving of mentale problemen
- Persoonlijke impact door de zorgtaken op school, hobby's of vrije tijd
- Veranderingen in gedrag, zoals teruggetrokkenheid
- Fungeren als tolk bij bezoeken aan huisarts of school
- Verdoezelen thuiszaken uit schaamte of angst
- Beperkte sociale interactie of overslaan vanwege zorgverplichtingen
- Emotionele belasting zoals stress, paniekaanvallen of uitputting
- Verminderde schoolprestaties, slechtere cijfers of spijbelen
- Geheimhouding van thuissituaties, zelfs voor vrienden of leraren
- Op zich nemen van meer huishoudelijke taken

## Vraag eens hoe het met hén gaat

Ze verdienen je aandacht, een luisterend oor, schouderklop of stuur ze eens een kaartje.

### **Team mantelzorg**

*Wij zijn er ook voor hén die zorg missen of zelf steun nodig hebben*  
[surplus.nl/mantelzorg](https://surplus.nl/mantelzorg)

surplus