



sterker  
**Mantelzorg**  
Nijmegen

# Informatie voor jonge mantelzorgers.

---

Ben jij jong en zorg jij voor of  
maak jij je zorgen om iemand  
in jouw omgeving?  
Dan is deze folder voor jou!

Jij bent er voor een ander,  
wij zijn er voor jou

Je bent een jonge mantelzorgers wanneer je zorgt voor of je zorgen maakt om iemand die belangrijk voor je is. Bijvoorbeeld je broer of zus, een van je ouders, je opa of oma of iemand anders in jouw gezin of in jouw omgeving. In Nijmegen heeft 20% van de kinderen en jongeren te maken met een zorgsituatie binnen het gezin of in zijn of haar omgeving.

## Jonge mantelzorgers

De persoon voor wie jij zorgt of waar jij je zorgen om maakt, heeft bijvoorbeeld een langdurige ziekte zoals kanker, COPD of MS. Een verstandelijke- of geestelijke beperking of een drugs- of alcoholverslaving. Hij of zij kan ook psychische problemen hebben, zoals een depressie, angst- of eetstoornis. Misschien ben je mantelzorgers voor meerdere mensen of heeft iemand meerdere ziektes.

Als jonge mantelzorgers ga je bijvoorbeeld mee naar afspraken of help je met verzorging. Je doet de administratie en/of je helpt bij het huishouden. Misschien heb je geen fysieke zorgtaken maar maak jij je veel zorgen. Of je past je vaak aan. Ook dan ben je een jonge mantelzorgers.

Jouw leven is misschien niet altijd makkelijk. Door de zorgen die je hebt, lukt het je misschien niet om (huis)werk af te krijgen. Je kunt niet altijd afspreken met vrienden of je hebt weinig tijd voor jezelf.

## Ondersteuning

Wij zijn er voor jonge mantelzorgers tussen de 7 en 30 jaar die in Nijmegen wonen, werken of naar school gaan. Je kunt bij ons terecht als je even van je af wil praten, als je vragen hebt of op zoek bent naar informatie. Je kunt met ons appen, bellen, e-mailen of we kunnen ergens met jou afspreken.

### Activiteiten

Wij organiseren een paar activiteiten per jaar, een *Get Together* en een *Come Get It*. Bij een *Get Together* gaat het even alleen om jou en andere jonge mantelzorgers. Jullie ontmoeten elkaar en samen kun je wat leuks doen.

Bij een Come Get It delen we iets uit: een cadeautje speciaal voor jou omdat we waarderen wat je allemaal doet.

Wij organiseren ook een gespreksgroep: *Jouw verhaal*. De gespreksgroep is een plek waar het om jou gaat en waar we naar je luisteren. Deze gespreksgroep komt 4 tot 6 keer per jaar samen.

## Op de hoogte blijven

Wij sturen een paar keer per jaar e-mailberichten met daarin nieuws over ons aanbod. Denk aan data van cursussen en activiteiten en ontwikkelingen.

### Sociale media en Whatsapp

Wat wij organiseren delen wij ook altijd een paar weken van tevoren op onze Instagram- en Facebookpagina. En wij kunnen jou of - als je jonger bent en je geen eigen telefoon hebt - een van je ouders een appje via WhatsApp sturen.

### Website

Op onze website vind je meer informatie over wat wij voor jou organiseren. Je leest hier verhalen van jonge mantelzorgers en we hebben wat handige websites voor je op een rijtje gezet.

## Contact

Je kunt contact met ons opnemen via onze algemene contactgegevens. Je kunt ook contact opnemen met mantelzorgconsulent Jehzira Huwaë. Zij heeft vaker contact met jonge mantelzorgers, zij organiseert de activiteiten en de gespreksgroep.

### Algemeen

088 – 0011333

[info@mantelzorg-nijmegen.nl](mailto:info@mantelzorg-nijmegen.nl)

[www.mantelzorg-nijmegen.nl](http://www.mantelzorg-nijmegen.nl)

[www.instagram.com/  
mantelzorg-nijmegen](https://www.instagram.com/mantelzorg-nijmegen)

[www.facebook.com/  
mantelzorg024](https://www.facebook.com/mantelzorg024)

### Jehzira Huwaë

[j.huwae@sterker.nl](mailto:j.huwae@sterker.nl)

06 – 10 35 13 33

Werkdagen: Maandag, dinsdag en donderdag

## Contact met Mantelzorg Nijmegen

Telefoon: 088 - 00 11 333

E-mail: [info@mantelzorg-nijmegen.nl](mailto:info@mantelzorg-nijmegen.nl)

Website: [www.mantelzorg-nijmegen.nl](http://www.mantelzorg-nijmegen.nl)

Instagram: [www.instagram.com/mantelzorgnijmegen](https://www.instagram.com/mantelzorgnijmegen)

Facebook: [www.facebook.com/mantelzorg024](https://www.facebook.com/mantelzorg024)

Mantelzorg Nijmegen is een onderdeel van  
**Sterker sociaal werk**