

HANDIGE WEBSITES

➔ www.welzijninoordenveld.nl

WiN zet zich in voor alle inwoners, met name voor mensen in een kwetsbare positie. De inwoner staat voorop; het contact en de relatie met mensen zijn de basis van het welzijnswerk. Hier kan je ook terecht met al je (mantelzorg) vragen.

➔ www.gemeentenoordenveld.nl

Bij gemeente Noordenveld kan je terecht voor algemene informatie.

➔ www.jongemantelzorg.nl

JongeMantelzorg is een landelijke netwerkorganisatie die werkt aan bewustwording, begrip en aan er- en herkenning van jonge mantelzorgers. Op de website vind je informatie en tips.

➔ www.mantelzorg.nl

MantelzorgNL is een landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een familielid, vriend of buur.

➔ www.jmzpro.nl

Hier vind je tips en ervaringsverhalen van jonge mantelzorgers, informatie over ziekten en informatie voor ouders/ professionals.



in samenwerking met
Contactpunt Mantelzorg

CONTACTGEGEVENS

Welzijn in Noordenveld (WiN)

Hoofdkantoor
Schoolstraat 50
9301 KC Roden
050 – 317 6500
service@stwin.nl

WiN-Trefpunt Scheepstra
Schoolstraat 1, 9301 KB Roden
050 – 317 6500

WiN-Trefpunt De Brinkhof
Brink 1, 9331 AA Norg
050 – 317 6500

WiN-Trefpunt De Essen
Esweg 2, 9321 BN Peize
050 – 317 6500



facebook.com/welzijninoordenveld



[jongerenwerk_noordenveld](https://www.instagram.com/jongerenwerk_noordenveld)
[sportencultuur_win](https://www.instagram.com/sportencultuur_win)

www.welzijninoordenveld.nl

Vormgeving: Voilà Design, Norg

Info voor jonge mantelzorgers

” Ik leerde voor mezelf en voor mijn zusje te zorgen.”

MIEKE, 17 JAAR

” Mijn vader ontkende dat hij een drankprobleem had en vond dat wij moesten ophouden daarover te zeuren.”

PETER, 20 JAAR

” Ik mis het kunnen stoeien.”

ROBIN, 13 JAAR

Zorg jij voor iemand met een ziekte, verslaving, beperking of psychische problemen? Dan kun je misschien wel wat ondersteuning gebruiken! Daarover gaat deze folder.





Jonge Mantelzorger!

ALLE FOTO'S: MANTELZORGNL

Ben je jonger dan 25 jaar en groei je op met zorg en ziekte thuis? Is één van je gezinsleden langdurig ziek of lichamelijk of verstandelijk beperkt? Heeft hij of zij psychische problemen of een verslaving? Dan ben jij Jonge Mantelzorger (JMZ'er).

Misschien herken je één van deze voorbeelden:

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

Voor jou is dit waarschijnlijk de normaalste zaak van de wereld. Je weet niet beter en helpt graag een handje mee. Maar het kan ook zwaar zijn: je bent soms meer bezig

met de ander waardoor je niet aan je hobby's toekomt en weinig tijd hebt voor jezelf. Vrienden begrijpen het niet altijd en je ouders kunnen je niet zoveel aandacht geven en hebben minder mogelijkheden om leuke dingen met je te doen. Dan kan het fijn zijn ondersteuning te krijgen.

Wij van Welzijn in Noordenveld (WiN) luisteren naar je verhaal en wijzen je de weg.

Ondersteuning!

Denk bij ondersteuning aan:

- ➔ Praten met een jongerenwerker om je verder te helpen als je vastloopt (bijvoorbeeld op school, thuis of daarbuiten)
- ➔ Een maatje krijgen die aandacht heeft voor jou

- ➔ Meedoen aan leuke activiteiten waar je weer even kind kan zijn
- ➔ In contact komen met andere (jonge) mantelzorgers

Kosten!

De ondersteuning is gratis, net als de activiteiten. Je hebt geen verwijzing nodig. En deelname aan de activiteiten is geheel vrijblijvend, als het een keer niet goed uitkomt ben je niet verplicht om te komen.

Contact!

Kun je wel wat ondersteuning gebruiken neem dan contact met ons op. Op de achterzijde vind je onze contactgegevens.

Ontspanning!

Elke maand kan je terecht bij WiN voor een leuke activiteit. Hierin wordt rekening gehouden met jouw wensen en ideeën. Bijvoorbeeld:

- ➔ Een dagje uit
- ➔ Kook- en bakworkshops
- ➔ Spelletjes
- ➔ Beweegactiviteiten
- ➔ Een plek waar je kan chillen

Meedoen?
Meld je aan als JMZ'er!
Mail service@stwin.nl
of bel 050 – 317 6500

Zorg goed voor jezelf!

Thuis voor iemand zorgen kan soms heel pittig zijn omdat je ook huiswerk moet maken en andere dingen wil doen. Daarom hier een paar tips:

TIP

Praat erover: praat met iemand die je vertrouwt over je thuissituatie. Je zult merken dat het opluchtend werkt!

TIP

Bespreek het op school: vertel je mentor of docent over je thuissituatie. Hij zal begrijpen waarom je soms je huiswerk niet af hebt, dat geeft jou minder stress.

TIP

Geef aan wanneer het teveel is: misschien kan iemand in je omgeving bepaalde taken van je overnemen. Dan kan jij je bijvoorbeeld op school focussen.

TIP

Ga leuke dingen doen: Ga lekker sporten en blijf met vrienden afspreken. Zo heb je afleiding en sta je er niet alleen voor. Tijd voor jezelf is ook belangrijk!

TIP

Zoek informatie: Is iets niet duidelijk over de ziekte of handicap? Stel je vraag aan je familie, je huisarts of een verpleegkundige. Het antwoord kan je geruststellen