

**IS ER BIJ JOU THUIS  
IEMAND VERSLAAFD,  
ZIEK, DEPRESSIEF OF  
GEHANDICAPT?**

**MOET JE  
THUIS VAAK  
MEEHELPEM?**

**MAAK JE JE  
DAARDOOR  
VAAK ZORGEN?**

**ZORG JE  
VOOR HEM  
OF HAAR?**

info voor jongeren op het voortgezet onderwijs  
[www.merzo.nl/jongzorgen](http://www.merzo.nl/jongzorgen)

# DAN BEN JIJ EEN JONGE MANTELZORGER!

## Deel je zorg!

Praat met iemand die je vertrouwt over je thuissituatie.

## Geef aan wanneer het teveel is.

Misschien kunnen mensen in je omgeving taken van je overnemen. Dat is niet egoïstisch, maar nodig om het vol te houden. Weet je niemand? Vraag dan bijvoorbeeld om een vrijwilliger bij de vrijwillige thuishulp.

## Bespreek het op school.

Vertel aan je mentor of vertrouwenspersoon over je thuissituatie. Docenten begrijpen dan beter dat je je huiswerk een keer niet af hebt, te laat op school bent of met je gedachten niet bij de les bent.

## Blijf 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 heel belangrijk!

## Zoek steun.

Bij de Mezzo mantelzorglijn kun je terecht met vragen over je situatie. Bel tussen 9.00 en 13.00 uur naar 0900 20 20 496 (€ 0,10 p/m) of mail gratis via [www.mezzo.nl/mantelzorglijn](http://www.mezzo.nl/mantelzorglijn). Je kunt ook contact opnemen met een steunpunt mantelzorg bij jou in de buurt. Kijk op [www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg](http://www.mezzo.nl/steunpuntmantelzorg).

## Zoek informatie.

Is iets niet duidelijk over de ziekte of handicap? Stel je vraag aan je familie of een professional. Dit kan je geruststellen.



Landelijke Vereniging voor  
Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg

e: [info@mezzo.nl](mailto:info@mezzo.nl) w: [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

🐦 [@mezzo\\_nl](https://twitter.com/mezzo_nl) 📘 [mezzomantelzorg](https://www.facebook.com/mezzomantelzorg)