

GROEI JIJ OP MET EEN IEMAND DIE EXTRA ZORG OF AANDACHT NODIG HEEFT? DAN BEN JIJ EEN JONGE MANTELZORGER.

Je hebt meer aan je hoofd dan andere jongeren. Je maakt je zorgen over de zieke, je ontfermt je over de andere familieleden en doet extra taken. Het schiet er soms bij in om samen met andere vrienden wat leuks te doen en genoeg tijd voor jezelf te hebben. Schaam je je wel eens voor je thuissituatie? Heb je er soms ook genoeg van?

WAAR VIND JE IEMAND DIE NAAR JOUW VERHAAL LUISTERT EN MET JE MEEDENKT?

Praat je er liever niet over met vrienden of familie? Dan kun je terecht bij je docent of mentor op school, maar ook bij de jongerenwerker van Balans of de verpleegkundige van de GGD die regelmatig op school zijn.

WIL JE MET IEMAND ANDERS PRATEN?

Bel of mail dan met het:
Steunpunt Mantelzorg, 06 1136 1202
WELZIN, via soest@welzin.nl of 033-4692469
MEE, via soest@mee-ugv.nl of 035-3030166
Team jeugd gemeente Soest, 035-6093411
Balans, jongerenwerker Anas el Idrissi: 06-3313 5543
Balans, jongerenwerker Senne van de Kuijlen: 06-8687 5677

ZOEK JE INFORMATIE?

Kijk dan op de website:
<https://zorgzaam.soest.nl/mantelzorg>



*Uitgave Steunpunt Mantelzorg
April 2024*

JIJ DOET ER OOK TOE!



**FOLDER VOOR JONGE
MANTELZORGERS 12-18
JAAR**

In deze folder vind je informatie over activiteiten, ondersteuning en een training.

SPORTIEVE ACTIVITEITEN



Wil je meedoen aan zaalvoetbal of zelfverdediging? Neem dan contact op Anas el Idrissi: 06- 3313 5543 of Senne van de Kuijlen: 06-8687 5677 van de Stichting Balans.

ZAALVOETBAL

Vanaf 14 jaar: vrijdag van 20.30-22.00 uur.
Locatie: Gymzaal Smitsweg, Smitsweg 44, Soest.

'Ik ben Frits. Ik doe vaak mee aan zaalvoetbal. Dan hoef ik niet aan thuis te denken'.

ZELFVERDEDIGING

Vanaf 12 jaar: woensdag van 20.00-21.00 uur. Locatie: Speellokaal De Plantage, Smitsweg 311, Soest.

ONDERSTEUNING



Zoek je ondersteuning? Je bent welkom voor een gezellig praatje, potje gamen, middagje koken. En je kunt ook terecht voor hulp bij het verbeteren van je schoolprestaties of het maken van sociale contacten. Aanmelden kan bij Anas el Idrissi: 06- 3313 5543 of Senne van de Kuijlen: 06-8687 5677
Locatie: Nijverheidsweg 2c, Soest.

MEEDOEN AAN LEUKE DAG

Op vrijdag 31 mei ben je welkom om mee te doen aan een leuke en gezellige activiteit. En je krijgt een Bedankje. Voor informatie kun je bellen of mailen met het Steunpunt Mantelzorg via steunpuntmantelzorg@soest.nl of 06-1136 1202.

TRAINING

Vind je het prettig om met andere jongeren te praten over je thuissituatie? Je kunt meedoen aan volgende training:

KOPZORGEN



Is er bij jou thuis veel stress en spanning? Bijvoorbeeld door een verslaving of psychische problemen van jouw vader of moeder? Je kunt in Amersfoort meedoen aan een groep voor 12-16 jaar. Je krijgt informatie en je deelt je ervaringen met de andere jongeren. Voor informatie en aanmelden kun je bellen of mailen met koppkov@jellinek.nl of 088-5051220.

'Ik ben Sarah, ik ben 16 jaar oud. Mijn vader is overleden toen ik 14 jaar was. Sinds die tijd heeft mijn moeder last van depressieve buien. Ik vind het fijn als ik daarover kan praten met andere jongeren.'

'Ik ben Mohammed, ik ben 14 jaar. Mijn moeder is ziek, al zolang ik leef. Ik vind het fijn als er iemand met ons meedenkt over wat er moet en wat er kan. Want ik weet niet waar ik hulp kan vinden.'

HULP REGELEN



Zoek je hulp voor degene die thuis zorg nodig heeft? En weet je niet waar je moet zijn? Heb je vragen of zorgen over een beperking of ziekte van jouw vader, moeder, broer of zus? Of vragen over geldzaken?

Bel of mail dan met MEE, soest@mee-ugv.nl of 035-3030166. Welzin, soest@welzin.nl of 033-4692469.