WAT IS DAT?

JOMAZO

Papendrecht

EEN GEWOON KIND IN EEN ZORGSITUATIE

Interviews Julian en Menno

Een cursus voor jou!

Puzzelpagina

Tips!

Activiteiten

Brussen Erbij Beweging

MEE

Hoi!

Jij krijgt dit blad omdat jij in groep 7 of 8 zit en/of omdat je een jonge mantelzorger bent.

Een jonge mantelzorger? Wat is dat dan? Nou, dat is een gewoon kind met iemand thuis die extra zorg nodig heeft door een beperking of ziekte. Bijvoorbeeld een broertje of een zusje met autisme. Of een vader of moeder die heel ziek is, depressief is of misschien in een rolstoel zit. Een jonge mantelzorger noemen we ook wel een Jomazo. Heb je wel eens van een Brus gehoord? Dan heb je een broer of zus met een beperking/ziekte.

Grote kans dat er kinderen in jouw klas zitten die jonge mantelzorger zijn. We weten dat 1 op de 4 kinderen thuis leeft met iemand die zorg nodig heeft. Denk eens goed na. Weet je misschien iemand? Door dit blad te lezen weet jij beter hoe het thuis gaat bij jouw klasgenootje. Dan kun jij misschien een keertje iets aardigs voor hem of haar doen. Want als we allemaal een beetje op elkaar letten en een beetje voor elkaar zorgen, dan voelen we ons daar allemaal wat fijner bij. Toch?

Of denk je nu je dit leest: 'Hé, maar ik heb thuis wél iemand die extra zorg nodig heeft.' Bijvoorbeeld omdat je vader of moeder al heel lang ziek is of je hebt een broertje of zusje waar extra aandacht naar toe gaat. Juist voor jou is dit blad bedoeld. Lees het maar eens helemaal door. Vanavond, als je alleen in je bed ligt, of een keertje samen met je vader of moeder of iemand anders.

Of je nu wel of geen jonge mantelzorger bent, we hopen dat je het leuk vindt de verhalen te lezen die in dit blad staan. Je vindt ook een leuke puzzel en QR-codes die je kunt scannen met je mobiel. En je ziet welke fijne dingen er bij jou in de buurt zijn. Activiteiten bijvoorbeeld of lekker chillen bij jongerenwerk. Tot slot lees je waar je terecht kunt voor activiteiten en cursussen voor jonge mantelzorgers, meer informatie of gewoon een luisterend oor.

Veel lees- en kijkplezier!

INHOUD

Bijna één op de vier	3
Interview Julian	4
Interview Menno	6
Een cursus voor jou!	7
Voorbeelden van soorten mantelzorg	7
Wanneer ben je JoMaZo?	8
Jonge mantelzorger zijn maakt sterk!	10
Puzzelpagina	11
Suppord	12
Tips voor jonge mantelzorgers	13
Brussen Erbij Beweging	14
Film 'Mijn kleine grote broer'	14
Sites, filmpjes, boeken en meer!	15
Wat doet Papendrecht?	16

JOMAZO is een uitgave van Expertisecentrum MEE Mantelzorg.
Redactie: mantelzorgconsulenten en Christine Slurink (eindredactie).
Vormgeving: BuRoBot.
Fotografie interviews: POP-pictures.

Copyright: overname van artikelen na toestemming van de redactie.

Contact: info@meemantelzorg.nl

Bijna één op de vier...

Heb je een broertje of zusje met een beperking? Een opa of oma met dementie, een vader of moeder met psychische problemen? Een verslaafd gezinslid?

Dan ben je niet de enige. Van alle kinderen en jongeren groeit minstens 1 op de 4 thuis op in een zorgsituatie. Zij zijn jonge mantelzorgers. Zit je in een klas met 28 kinderen? Dan kunnen er dus wel 7 kinderen een jonge mantelzorger zijn. Dat is veel! Vaak zien jonge mantelzorgers de zorg als normaal en weten ze eigenlijk helemaal niet dat ze jonge mantelzorger zijn.

Jonge mantelzorger zijn kan soms zwaar zijn:

- je doet veel zelf omdat je ouders met je broer(tje) of zus(je) bezig zijn
- je kan of wil thuis geen vrienden/vriendinnen uitnodigen
- je schaamt je soms voor de situatie
- je maakt je veel zorgen en daar krijg je een vol hoofd van
- je helpt thuis met zorg en/of huishouden, waardoor andere dingen doen niet altijd meer lukt

Maar jonge mantelzorger zijn kan ook leuk zijn:

- je hebt een speciale band met elkaar
- zorgen voor iemand geeft een goed gevoel
- je leert geduld te hebben
- je leert al om je goed in te leven in anderen en te helpen

Waar komt het woord 'mantelzorg' vandaan?

De bedenker is professor dr. Johannes Hattinga-Verschure (1914–2006). Hij was een arts die steeds op zoek was naar mogelijkheden om zorg te verbeteren.

Hij vond het heel belangrijk dat er niet alleen aandacht was voor de zorg die je kunt krijgen van professionals. De zorg die je krijgt van de mensen om je heen, zoals je familie of bijvoorbeeld vrienden, is net zo belangrijk.

In 1972 bedacht hij daarom de term mantelzorg. Hij beschreef dit als: 'de zorg lijkt op een mantel, die verwarmt, beschut en beveiligt'.

‘Ik wil jonge mantelzorgers laten zien dat ze niet de enige zijn.’

Interview met Julian van der Duijn Schouten

Julian (net 19) woont met zijn ouders en broer in Papendrecht. Hij vertelt over opgroeien met een broer met extra zorg, over het bijzondere project Zie je mij? en deelt tips. Julian heeft een broer met een vorm van autisme. Samen gamen ze graag of spelen bordspellen. Ze hebben een sterke band met elkaar.

Voordelen

Julian: ‘Wat wel leuk was vroeger is dat we in een attractiepark niet in de lange rijen hoefden te staan. Mijn broer heeft een pasje waarmee we naar de rolstoelingang mochten. Ook hebben we huisdieren (hond en vogels) die we anders misschien niet hadden. Soms had mijn broer iets nodig door zijn autisme, bijvoorbeeld een IPod. Die kreeg ik dan ook, want dat vonden mijn ouders eerlijker. Dat hebben mijn ouders goed gedaan vind ik.’

Nadelen

‘Aan de andere kant konden we bijvoorbeeld op verjaardagsfeestjes nooit te lang blijven omdat het te druk was voor mijn broer,’ vertelt Julian. ‘Dat was wel jammer. Ook was voor mij niet altijd duidelijk of ik wel of niet met mijn broer kon spelen. Dat wisselde nogal.’ Julian vertelt dat het meeste wat hem bezighoudt als jonge mantelzorger de zorgen zijn om zijn broer: ‘Door de zorgen die ik dan heb, ben ik er met mijn gedachten niet altijd bij. Dat is op school bijvoorbeeld lastig. Het gaat goed op school, ik haal goede cijfers. Maar dat wil niet zeggen dat ik mij altijd goed voel. Ik vind het belangrijk dat leerkrachten verder kijken dan een cijferlijst.’

'VERTEL OP SCHOOL OVER JE THUISSITUATIE. DAN IS ER MEER BEGRIP.'

School

Julian interviewde 14 jonge mantelzorgers voor zijn profielwerkstuk. Het viel hem vooral op dat iedereen zijn eigen verhaal heeft. Elke situatie is weer anders. Toch zijn er ook overeenkomsten, zoals de zorgen die je draagt. Dat merkte hij ook toen hij in een groep met jonge mantelzorgers zat in Utrecht: 'Het is fijn om te merken dat je niet de enige bent die opgroeit in een gezin met zorg. Dat helpt wel. Je begrijpt elkaar goed en wisselt tips met elkaar uit. Je deelt met elkaar je zorgen en het vertrouwen groeit. Ik weet zeker dat als ik iemand uit die groep nu een appje stuur met een vraag voor hulp, ik dat ook krijg.' Julian kwam er tijdens de interviews ook achter dat iedereen verschillend omgaat met zijn thuissituatie: 'De ene jongere deed juist minder op school en een ander ging juist, als ontsnapping, heel hard werken aan school.' Julian merkt dat hij met bijvoorbeeld huiswerk veel zelf oplost om zijn ouders te ontlasten. Hij raadt aan om je mentor of leerkracht te vertellen over je thuissituatie. Dan is er meer begrip.

Spannend

Met veel plezier werkt Julian mee aan het Project Zie je mij? van fotograaf Vera Duivenvoorden en MEE Amstel en Zaan. Het project brengt jongeren in beeld die opgroeien met een broer of zus met een beperking of ziekte.

Julian geeft gastlessen op scholen en was natuurlijk bij openingen van exposities van de fotoverhalen. 'Het is spannend,' vertelt Julian, 'maar ook leuk en leerzaam. Presenteren vind ik nu gemakkelijker. Bij de gastlessen zie je dat er jongeren zijn die eigenlijk niet wisten dat ze jonge mantelzorger zijn. Ze vinden het fijn dat dit nu gezien wordt. Ik merk ook dat door jezelf kwetsbaar op te stellen anderen ook hun verhaal durven te doen.'

Meer weten over Zie je Mij?
De krant Trouw schreef eenmooi artikel over het project:
https://ap.lc/sEPb0

Wat is autisme?
Het Klokhuis legt het uit in dit filmpje:
https://youtu.be/0lfzwGTOKKk

Tips van Julian

Cijfer jezelf niet weg

Wees eerlijk over je situatie tegen je leerkracht/ mentor

Zorg ook goed voor jezelf, blijf leuke dingen doen

Deel je zorgen met andere jonge mantelzorgers

JOMAZO MENNO:

'Hij is gewoon mijn broertje'

Wie ben je?

Ik ben Menno en ik woon in Papendrecht samen met mijn vader, moeder en broertje Jelle. Ik ben 9 jaar en in juli word ik 10. Ik zit in Dordrecht op school.

Wat doe je graag/ wat zijn jouw hobby's?

Mijn grootste hobby is Lego. Ik vind het erg leuk om met Lego te spelen en het liefst bouw ik dingen van technisch Lego. Ik houd van techniek, dingen in de natuur en van Harry Potter! Ook vind ik het leuk om te vissen!

Voor wie ben jij jonge mantelzorger?

Voor mijn broertje Jelle. Jelle is bijna 7 en zit ook in Dordrecht op school. Hij heeft autisme en nog heel veel meer dingen. Jelle heeft een speciaal bed en een speciale stoel en een rolstoel en nog veel meer. Al de kleine geluidjes en bewegingen om Jelle heen zorgen voor veel onrust bij Jelle. Hij raakt dan overprikkeld. Ik help Jelle heel vaak. Bijvoorbeeld om rustig te zijn voor hem. Ik help papa en mama als Jelle druk is om bijvoorbeeld de tafel te dekken. Ook duw ik hem als hij in de rolstoel zit, meestal rennen we dan lekker hard, dit vinden we leuk! Eigenlijk ben ik gewoon Jelle zijn grote broer, maar ik moet wel extra op hem letten. Buiten speel ik samen met Jelle, maar ik moet ook op hem letten anders rent hij weg. Ook help ik weleens iets te maken voor de stichting die we voor Jelle opgericht hebben en om de pakketjes te bezorgen. De stichting heet Stichting Jelle gaat ervoor!

Zijn er dingen die soms lastig zijn aan jonge mantelzorger zijn?

Nee, ik vind het niet erg om jonge mantelzorger voor Jelle te zijn, hij is gewoon mijn broertje. En ik doe alles met hem! Soms is het lastig, maar dat hoort erbij.

Wat doe je het liefst met je broer?

Het leukste vinden wij het maken van een hut met lakens op Jelle zijn kamer in zijn huisbed. Dit is een groot bed met een dak erop in de vorm van een huis. Mijn lego bouwwerken laat ik graag aan Jelle zien en vooral als er beweging in zit, want dat vindt hij fantastisch!

Heb jij tips voor andere jonge mantelzorgers?

Ook kinderen met een beperking of handicap zijn leuke, normale kinderen. Ze zijn net zoals jou en mij!

www.jellegaatervoor.nl

Een cursus voor jou!

Heb jij een broer(tje) of zus(je) met een beperking, stoornis of ziekte? Dan ben je een brus en is deze cursus misschien wat voor jou! Het kan ook zijn dat je een ouder hebt die extra zorg nodig heeft. Ook dan kan de cursus misschien goed bij je passen. Het is niet altijd makkelijk om te praten met vrienden en vriendinnen over jouw thuissituatie. In de cursus ontmoet je leeftijdsgenoten die ook opgroeien in een gezin waar iemand ziek is of een beperking heeft. We gaan kennismaken, praten over onze thuissituatie en doen leuke activiteiten met elkaar!

Tijdens de cursus van zes bijeenkomsten:

- Ervaar je dat je niet de enige bent
- Is er een plek voor jezelf. Je bent niet alleen de broer/ zus van...
- Kun je je verhaal kwijt
- Leer je van en met elkaar
- Krijg je informatie over de beperking, stoornis of ziekte van je broer, zus of ouder
- Ervaar je dat sommige gevoelens normaal zijn en er mogen zijn

Informatie of aanmelden? Kijk op de achterzijde van dit magazine!

Er zijn twee verschillende cursussen:
Speciaal voor mij (8-12 jaar) en
Just 4 me (13-17 jaar)

De cursus is **gratis!**
(Jouw gemeente betaalt het)

Voorbeelden van soorten mantelzorg

Je zorgen maken

Als je je vaak zorgen maakt om iemand uit jullie gezin kan je ook mantelzorger zijn. Soms heb je steeds het gevoel dat je moet helpen. Bijvoorbeeld: Als je broertje of zusje een verstandelijke beperking heeft en wordt gepest. Of je kunt je niet concentreren in de klas omdat je vader ziek is en alleen thuis is.

Helpen in huis

Soms betekent het dat je bijvoorbeeld taken doet die je ouders niet kunnen of waar ze geen tijd voor hebben. Een boodschapje, stofzuigen, of misschien kook je wel eens. Het is normaal om te helpen, maar als je (veel) meer klusjes of heel andere klusjes moet doen dan andere kinderen van jouw leeftijd is het mantelzorg.

Voor broers of zussen zorgen

Jij helpt je zus(je) of broer(tje) met dingen waar andere broers of zussen geen hulp bij nodig hebben. Misschien moet je wel eens oppassen, helpen met aankleden of helpen met medicijnen.

Veel rekening met iemand moeten houden

Soms voelt het als een verplichting als je vaak moet wachten met wat jij wilt of nodig hebt. Bijvoorbeeld omdat je ouders bezig zijn met je broer of zus en het even niet kan. Of je moet stil zijn in huis of kunt geen vrienden meenemen. Daardoor houd je veel rekening met de ander waardoor je niet toekomt aan wat jij wilt.

Wanneer ben jij een jonge mantelzorger?

Je bent jonge mantelzorger als je vader, moeder, broer of zus of ander familielid...

... erg ziek is of een lange tijd ziek is

Je bent geen mantelzorger als je moeder of vader een flinke griep heeft. Het is anders als er iemand in jullie gezin ernstig of langdurig ziek is. Dat kan veel invloed hebben, zeker wanneer iemand niet meer beter wordt. Iedereen is verdrietig of degene die ziek is kan opeens niet veel meer.

'Mijn oma heeft kanker en wordt niet meer beter. Nu woont ze bij ons in huis. Ik vind het fijn dat ik voor haar kan zorgen en haar vaak zie. Mijn ouders zijn heel verdrietig en ik natuurlijk ook. Ik weet soms niet of ik erover mag praten. Ik wil ze niet nog verdrietiger maken.'

'Mijn vader is depressief. Soms ligt hij hele dagen in bed en moeten wij stil zijn. Andere keren is hij weer heel vrolijk, dan gaat het beter met hem. Ik maak me zorgen over mijn vader en probeer extra vrolijk te zijn.'

... een psychische aandoening heeft

Sommige mensen hebben last van bijvoorbeeld angsten, een depressie of autisme. Dit zijn voorbeelden van psychische aandoeningen. Het maakt dat je soms snel bang bent of verdrietig. Soms ben je ook heel moe of hebt wisselende stemmingen.

... een lichamelijke beperking heeft

Een lichamelijke beperking betekent dat je niet alles kunt met je lijf zoals anderen zonder beperking. Soms zitten mensen in een rolstoel, maar soms ook niet.

'Mijn zus zit in een rolstoel, ze kan haar benen niet bewegen. Mijn zus heeft soms hulp nodig bij het eten omdat haar armen ook niet goed kunnen bewegen. Soms mag ik op haar rolstoel meerijden, dat is heel leuk!'

... een verstandelijke beperking heeft

Dit betekent dat iemand het moeilijk vindt om dingen te leren en te begrijpen. Het kan bijvoorbeeld langer duren voor die persoon leert rekenen. Er zijn heel veel verschillende oorzaken. Het bekendste voorbeeld zijn kinderen met het syndroom van Down.

'Mijn zusje heeft het syndroom van Down. Hierdoor lijkt ze jonger dan ze in het echt is. Ze kan wel heel veel hoor! Ze is dol op muziek en dansen. Maar als we gaan eten heeft ze hulp nodig.'

'Mijn moeder is verslaafd aan alcohol. Soms merk je niets aan haar. Ik weet ook niet precies wanneer ze drinkt. Ik merk het wel aan haar gedrag. Dan is ze afwezig en praat onduidelijk. Vaak is ons huis rommelig. Ik schaam me hier soms voor.'

... verslaafd is

Een verslaving is eigenlijk ook een ziekte. Als iemand in je omgeving verslaafd is, betekent het dat diegene niet zonder bepaalde middelen kan. Die middelen beïnvloeden vaak ook zijn of haar gedrag. Denk maar aan alcohol, drugs of sommige zware medicijnen.

Jonge mantelzorger zijn maakt sterk!

Mantelzorger zijn kan ook heel leuk zijn! Misschien geniet je als je broer jou heel dankbaar is en erg lief tegen je doet. Momenten dat jullie samen lachen. Of als je vader, die normaal niet zelf uit bed kan komen, dat na lang oefenen nu wel kan. Ook kan je blij zijn als het met de beperking of ziekte van je gezinslid/familielid steeds beter gaat of dat iemand misschien wel herstelt. En misschien kun je zelfs wel trots zijn op jezelf dat je zo goed zorgt voor diegene! Door al die (kleine) fijne dingen te zien wordt het zorgen iets makkelijker!

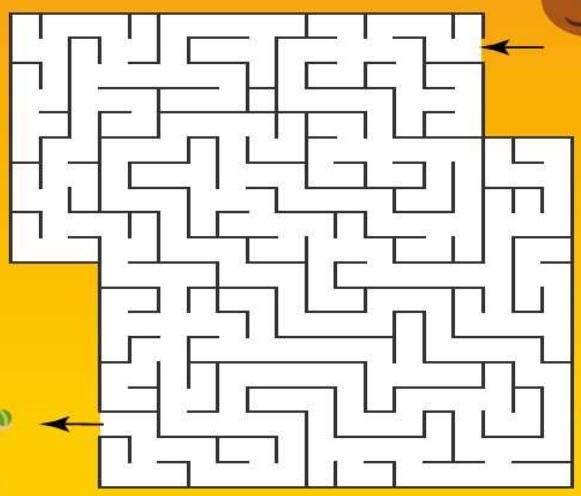
Soms kan het zorgen (maken) voor een ander gezinslid zwaar zijn. Je maakt je bijvoorbeeld zorgen om degene met een ziekte of beperking of je doet dingen in het huishouden terwijl je eigenlijk wil afspreken met andere kinderen. Je kunt je onzeker voelen doordat het thuis niet zo lekker loopt. Dat is allemaal heel normaal! Het is belangrijk om daarover te praten met iemand. Misschien met een vriend, vriendin, leerkracht of een ander persoon die je vertrouwt.

Met veel jonge mantelzorgers gaat het gelukkig goed! Zij vinden goed evenwicht (balans) tussen het zorgen voor een ander en zorgen voor henzelf. Gelukkig kunnen de meeste kinderen zich aan de – vaak wisselende – thuissituatie aanpassen en krijgt de ziekte, beperking of verslaving van een gezinslid een plaatsje in je leven.

Jonge mantelzorger zijn maakt sterk! Als jonge mantelzorger ben je soms meer dan andere mensen in staat om met lastige dingen om te gaan of om iets vol te houden. Dit is al een hele goede reden om heel trots te zijn op jezelf!

Onthoud ook dat je niet altijd sterk hoeft te zijn en vraag om hulp bij een vriend, leerkracht, familielid of ander vertrouwd persoon uit je omgeving! Je hoeft het niet alleen te doen.

JOMAZO Puzzel pagina



Kun jij de rebus oplossen?

Help jij Kwispel bij zijn baasje te komen?

T = J
+ E

P = M

– RAAM

BE = ZO

– H
K = R

KON = Z

– VL
+ E

P = T
+ PERS

ZIE JIJ DE 10 VERSCHILLEN?

Suppord

Suppord, het jeugd en jongerenwerk in Papendrecht is er voor alle kinderen in de leeftijd van 6 t/m 21 jaar.

We organiseren verschillende activiteiten om jouw talenten te ontdekken en te ontwikkelen zoals; Kinderdisco, Vlogcursus, DJ-cursus, kookworkshop, zangworkshop en nog veel meer.

Mocht jij zelf een leuk idee hebben voor een activiteit? Stuur ons dan vooral een berichtje.

En nu je toch aan het lezen bent, neem eens een kijkje op de webite of op onze kanalen:

- www.suppord.nl
- Facebook.com/suppordpapendrecht
- Instagram.com/suppordpapendrecht
- Youtube.com/suppordpapendrecht

See you!

Susanne Boer-Ten Hulzen
Jeugdwerker Susanne organiseert workshops, cursussen en activiteiten voor kids (6 t/m12 jaar).
sm.boer-ten.hulzen@papendrecht.nl
06-13911006
Instagram: suppord_susanne

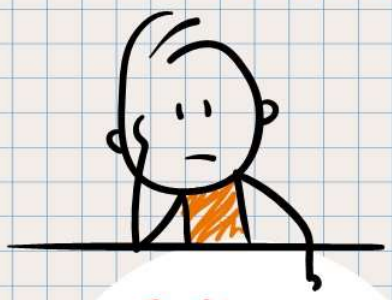
Frank de Boer
Jeugdwerker Frank organiseert workshops, cursussen en activiteiten voor kids (6 t/m12 jaar).
f.dboer@papendrecht.nl
06-10529938

Heb je behoefte aan een luisterend oor of een weerbaarheidstraining? Ook dan zijn we er voor jou!

suppord.
JEUGD- EN JONGERENWERK

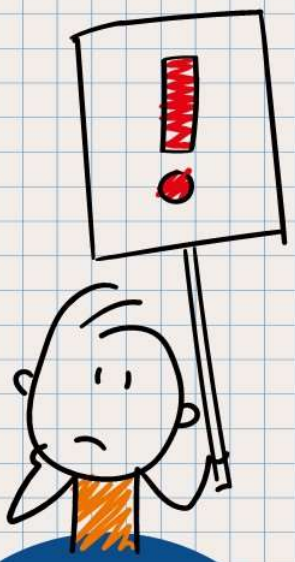
Hoe zorg je goed voor jezelf?

Tips voor jonge mantelzorgers



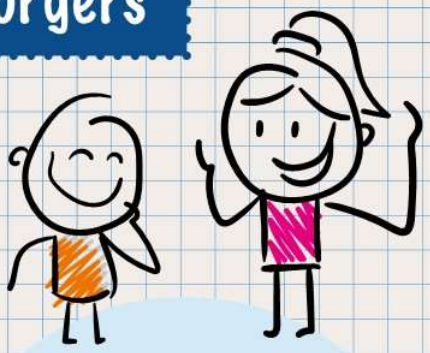
Deel je zorg

Praat over je situatie met iemand die je vertrouwt. Je zult merken dat het oplucht om je zorgen te delen. Check sociale media op #deeljezorg en lees verhalen van andere jonge mantelzorgers.



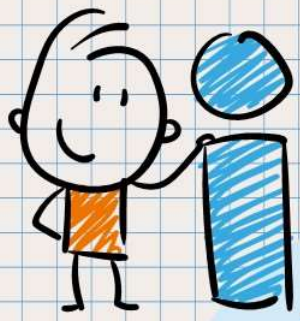
Geef aan wanneer het te veel is

Misschien kunnen mensen in je omgeving wat van je overnemen. Dat is niet egoïstisch, maar echt nodig om het vol te houden. Wij denken graag met je mee.



Bespreek het op school of op je werk

Vertel aan je leraar of mentor over je thuissituatie. Door te laten weten dat je iemand om je heen hebt die zorg nodig heeft, groeit het begrip voor jou. Bijvoorbeeld als je een keer iets niet af hebt of er met je gedachten niet bij bent. Ook kan je omgeving meedenken of er dingen zijn die jou kunnen helpen.



Zoek informatie

Is iets niet duidelijk over de ziekte, beperking, verslaving of psychische klachten van jouw gezinslid of familielid? Het is voor jezelf dan prettig hierover vragen te stellen aan je familie, huisarts, hulpverlener of een vertrouwd iemand.

Blijf leuke dingen doen

Het blijft lastig, want je bent al zo druk. Maar tijd voor jezelf is heel belangrijk! Ga lekker sporten en blijf met vrienden afspreken. Net als je telefoon heb jij ook oplaadtijd nodig.

Op de achterkant van dit magazine vind je informatie waar je terecht kunt bij jou in de buurt!

Brussen Erbij Beweging

BEB is een online platform voor jonge mantelzorgers vanaf 13 jaar (vanwege regelgeving Facebook). Zij hebben als doel dat alle broers en zussen van mensen met een beperking, stoornis of ziekte in elke fase van hun leven de kans krijgen om zich zo goed mogelijk te ontwikkelen.

De Facebookgroep BEB is speciaal voor brussen. Hier kan je met andere brussen in contact komen en bijeenkomsten volgen. Jongeren die in een zelfde situatie zitten ontmoeten elkaar online. Je herkent veel bij elkaar en je merkt dat je niet de enige bent.

Op de Facebook pagina kan je ervaringsverhalen van anderen lezen en jezelf voorstellen en, als je dat wilt, vertellen over jouw situatie.

BEB heeft maandelijkse bijeenkomsten voor de leden te herkennen aan de #BEBbijeenkomst. Als het weer kan organiseert BEB ook live ontmoetingsmomenten.

facebook.com/groups/DeOntbijtClub

'Mijn kleine grote broer'

Iris Hogendoorn is regisseur van de film 'Mijn kleine grote broer'. Als brus wil zij meer bekendheid geven aan brussen in gezin en media. De hoofdpersoon in de film is Fien, die in groep 8 zit. Fien groeit op met een verstandelijk beperkte broer en heeft het daar moeilijk mee.

Hier kun je een interview met Iris zien

Je kunt de film zien via NPO start

Sites, filmpjes, boeken en meer!

Algemeen

www.mantelzorg.nl informatie voor jonge mantelzorgers
www.jongehelden.nl voor kinderen en jongeren die een verlies meemaken
www.tantejoy.nl logeerweekenden voor jonge mantelzorgers tot 18 jaar
www.funcare4kids.nl fundagen voor JoMaZo's 6-16 jaar.

Iemand in je gezin met psychische en/of verslavingsproblemen

www.kopstoring.nl
https://ypsilon.org/kind-van
https://ypsilon.org/broerzus-van
www.labyrint-in-perspectief.nl

Iemand in je gezin met een ernstige ziekte

www.kankerspoken.nl
www.mskidsweb.nl
www.opkoersonline.nl voor brussen (12–18 jaar) met een broer of zus met chronische ziekte

Boeken

Mijn knettergekke zus van Aksel Selmer, Uitgeverij Terra - Lannoo, 2001. Vanaf 11 jaar. Gyda's zusje Linda is geen gewoon zusje. Ze rent, haalt het hele huis overhoop en loopt weg. Linda is gehandicapt. Gyda, haar zus Guri en hun moeder proberen zo goed mogelijk voor Linda te zorgen.

Wacht even (als je broer of zus een spierziekte heeft) van J. Vonkeman, Uitgeverij Fontein, 2000. Te bestellen bij de Vereniging Spierziekten Nederland: www.vsn.nl.

Mijn vader draagt antilopenleren schoenen van K. Opmeer, Mix Media 2006, vanaf 12 jaar. Mooie, ontroerende of grappige waargebeurde verhalen over jongeren die thuis voor iemand zorgen.

Filmpjes

Bikkels is een tv-serie over jonge mantelzorgers. Bijvoorbeeld over Julia en haar zieke moeder. En over Izzet en haar gehandicapte zusje. Bekijk de serie op de website van de VPRO.
www.zapp.nl/programmas/bikkels/gemist

Emily is 14 jaar en mantelzorger. Dat betekent dat ze iedere dag niet alleen voor zichzelf zorgt, maar ook voor haar zusje Annika van 10. Kijk hier naar een filmpje van het Jeugdjournaal over Emily die voor haar zusje zorgt.
https://ap.lc/Huzm0

Als **Kaylee** 9 jaar oud is, blijkt dat haar vader ernstig ziek is en niet meer kan werken. Kaylee neemt de zorg voor haar vader op zich en runt het huishouden. Bekijk haar verhaal in Je zal het maar zijn.
https://ap.lc/oSABI

Broer of zus met een beperking

www.brusjes.nl
www.ikhebdat.nl voor kinderen over erfelijke ziektes
www.brussenboek.nl

Facebook

www.facebook.com/JongeMantelzorgerViroenSoebedar
www.brussenkreetjes.nl

Tot slot

Met de Kindertelefoon kun je over alles praten. Bellen kan elke dag van 11 tot 21 uur op **0800-0432**. www.kindertelefoon.nl

Wat kan Sterk Papendrecht voor jou doen?

Vrijblijvend aanmelden

Via deze kaart kun je je aanmelden bij Sterk Papendrecht. We houden je dan op de hoogte van activiteiten en cursussen voor jonge mantelzorgers. Ook ontvang je in de week van de Jonge mantelzorg (juni) een presentje. Uitschrijven is op elk moment mogelijk.

Leuke activiteiten

We organiseren leuke activiteiten waarbij jij kunt ontspannen en andere jonge mantelzorgers ontmoet. Als je daar behoefte aan hebt bieden we ook een luisterend oor of geven we advies en informatie.

Persoonlijk gesprek

De consulent van Sterk Papendrecht kan in een gesprek met jou kijken naar jouw situatie en je helpen om hier mee om te gaan. Je zult ervaren dat het heel gewoon is om bepaalde gevoelens en gedachtes te hebben. In dit gesprek gaat het om jou!

Meer informatie

Op www.sterkpapendrecht.nl vind je filmpjes, meer informatie en links naar interessante sites!

Schrijf je in!
Vul de kaart in, maak een foto en mail naar mantelzorg@sterkpapendrecht.nl

Jouw gegevens

Voor- en achternaam ..... m/v

Geboortedatum: .....

Adres: .....

Postcode: .....

Woonplaats: .....

Telefoon: .....

E-mailadres: .....

Jouw zorgsituatie: .....

Hierbij geef je toestemming voor het delen van jouw gegevens, zodat wij je goed kunnen helpen.

Handtekening: .....

Ben je jonger dan 16 jaar?

Vraag dan je ouders/verzorgers

om te tekenen:

.....

STERK PAPENDRECHT
Samen Zelf Doen