



## JONGE MANTEL ZORG

Ongeveer 25% van de jongeren in Nederland groeit op met de zorg voor een ziek gezins- of familielid. De aandacht gaat veelal uit naar degene die extra zorg ontvangt. Maar hoe zit dat met die 1 op de 4 jongeren die zelf volop in ontwikkeling zijn, die naar school gaan of een opleiding volgen, die voldoende tijd zouden moeten hebben om te sporten, muziek te maken en voor leuke dingen met vrienden? De jonge mantelzorger blijft vaak onzichtbaar. *En daar kunnen we samen wat aan doen!*

### ALLES BEGINT BIJ BEWUSTWORDING

Jongeren die zorgen voor een naaste, dat is toch heel normaal! Dat is het ook, maar als de zorgtaak steeds groter wordt... Jonge mantelzorgers weten vaak zelf niet dat ze mantelzorger zijn. Ze willen al helemaal niet aangesproken worden als mantelzorger; ze willen het liefst zo normaal mogelijk zijn. De ondersteuning van Jonge Mantelzorg begint daarom bij het thema bespreekbaar maken met activiteiten die aansluiten bij hun leefwereld. Intermediairs hebben daarbij een belangrijke rol, zoals docenten, jeugd- en jongerenwerkers en zorgprofessionals. Wij geven hen tools in handen om jonge mantelzorgers te helpen.

# VERBINDEN & VERSTERKEN

[WWW.JONGEMANTELZORG.NL](http://WWW.JONGEMANTELZORG.NL)



## CAMPAGNE #DEELJEZORG

Doe mee met de campagne #deeljezorg en geef aandacht, steun en versterking aan jonge mantelzorg. Wat doen we precies? We gaan met jongeren in gesprek over de betekenis van zorgen voor een naaste. We doen dat in een informele sfeer, bijvoorbeeld in onze speciale Amerikaanse schoolbus. Aanvullend is er aandacht voor docenten en professionals die werken met jongeren. Doel is het thema (jonge)mantelzorg onder de aandacht brengen en zo te werken aan bewustwording, onderling begrip en aan de *er- en herkenning* van jonge mantelzorgers.

*"Die jongen komt altijd te laat op school. Nooit geweten dat hij zijn zieke vader elke ochtend helpt bij het opstaan en starten van de dag. Ik maar denken dat hij ongeïnteresseerd is in zijn opleiding."*

**EN  
DOOR!**



Deel je 'zorg voor een ander'  
**#DEELJEZORG**





**ERIK KORSMAN, teamleider  
en SOB'er MBO Amersfoort**

'Over mantelzorg praten is niet vanzelfsprekend. 'Studenten zeggen: "Het hoort bij onze cultuur. Het is mijn oma en ik doe het. Waarom zou ik erover moeten praten?" Ik wil hen leren dat praten wel helpt. Ik zag laatst twee jonge mantelzorgers in de campagnebus. Je kijkt elkaar even aan dan heb je toch een band. Ik zie jou, ik weet wat je verteld hebt en hoe moeilijk je het hebt.'



**SYTSKE STOOP, mantelzorg coördinator bij de  
Amersfoortse welzijns-organisatie Indebuurt033**

'De meerwaarde van de campagne #deeljezorg en de campagnebus is dat jonge mantelzorg goed wordt neergezet. Het geeft aandacht en veroorzaakt reuring, ook in de krant en er wordt meer over gepraat. Er is nu meer draagvlak.'



**IBRAHIM, is 20 jaar en zorgt voor  
zijn Opa van 81 jaar.**

'Door het bezoek van de campagnebus #deeljezorg is er een start gemaakt om over zorgtaken te praten. Veel mensen, waar je het niet van zou zeggen, zorgen voor iemand anders. Knap dat hoe meer verhalen er in de campagnebus verteld werden, hoe meer verhalen er kwamen. Ik raad jongeren aan om het op school te vertellen. Dan krijg je begrip over de dingen die je gebeuren.'



LEES HET HELE VERHAAL VAN ERIK, SYTSKE EN IBRAHIM OP  
[WWW.JONGEMANTELZORG.NL](http://WWW.JONGEMANTELZORG.NL)

**JONGE  
MANTEL  
ZORG**

## OVER JONGE MANTELZORG

Jonge Mantelzorg is een landelijke netwerkorganisatie, opgericht door Jan Anne, Moniek, Lenette en Nicole. Met ervaring - zowel privé als beroepsmatig - opgedaan zijn wij experts in de informele zorg. Samen zetten wij ons in om de bekendheid rondom en ondersteuning van Jonge Mantelzorg te verbeteren. Ons ideaal is dat professionals elkaar weten te vinden en weten te inspireren om samen jongeren te ondersteunen in lastige situaties. Hoe vaak hoor je niet dat iemand zegt, als die ene leraar of buurtwerker geen oog voor mij had gehad, was ik nooit zover gekomen.

## HET TEAM



JAN ANNE VAN DIJK



MONIEK LOMMEN



LENETTE VAN TIENHOVEN



NICOLE WALMA

## WAT KAN HET TEAM VAN JONGE MANTELZORG VOOR JE BETEKENEN?

We delen graag onze kennis, diensten en tools.

Denk bijvoorbeeld aan:

- ♡ *Het maken van een advies + projectplan*
- ♡ *De organisatie van een kick-off event, bijvoorbeeld in onze bus*
- ♡ *Trainingen en workshops voor professionals*
- ♡ *Trainingen en workshops voor docenten*
- ♡ *Gastlessen in de klas*
- ♡ *Rondetafelgesprek met professionals in zorg en welzijn*
- ♡ *Hackathon Jonge Mantelzorg*

Leuk om samen aan de slag te gaan! Meer weten of meer informatie over een van onze tools of diensten?

***Bel of mail ons even!***

Jan Anne van Dijk, Moniek Lommen, Lenette van Tienhoven en Nicole Walma.



I [www.jongemantelzorg.nl](http://www.jongemantelzorg.nl)  
E [info@jongemantelzorg.nl](mailto:info@jongemantelzorg.nl)  
M 06 - 24 71 66 13