

Is er bij jou thuis iemand...



**Figulus**  
welzijn



...al heel lang ziek?

...autistisch?

...die te veel drinkt?

...heel somber?

...gehandicapt?

Dan ben jij jonge mantelzorger

# Je bent niet de enige!

## 1 op 4 jongens of meisjes is jonge mantelzorger

In Nederland zijn veel kinderen en jongeren zoals jij.

Ongeveer 25% van de thuiswonende jongeren helpt met de zorg voor hun vader, moeder, broer of zus.

Zij zijn net als jij  
jonge mantelzorger



Tijmen moet altijd  
om half 5 thuis  
zijn, want dan  
staat de taxibus  
van zijn broertje  
voor de deur.

Lotte durft geen  
vriendinnen mee  
naar huis te  
nemen, omdat ze  
bang is dat haar  
vader dronken is.

## TIPS VOOR JOU

1. Deel je zorg
2. Ga sporten of iets leuks doen
3. Praat met vrienden
4. Blijf wel uitgaan
5. Vertel het je leerkracht
6. Verwen jezelf
7. Bel Figulus Welzijn

# Behoeftte aan iemand die jou snapt?



Soms heb je het even helemaal gehad met alle zorg.  
Dan kan je aankloppen bij Figulus Welzijn.  
Daar werken mensen die jou graag helpen.

## Wat kunnen wij voor jou doen?

- ➔ Je kunt je verhaal bij ons kwijt
- ➔ Je kunt met je vragen bij ons terecht
- ➔ Je kunt ons informatie vragen
- ➔ Je kunt via ons in contact komen met andere jonge mantelzorgers
- ➔ Je kunt meedoen aan leuke activiteiten voor jonge mantelzorgers



**Wij zijn betrouwbaar**

Wij hebben een beroepsgeheim.  
Dat betekent dat wij jouw verhaal  
niet met anderen mogen delen.  
Je kunt ons altijd bellen of mailen.  
Of je maakt een afspraak.  
Jij bepaalt waar je dat doet.

# Waar vind je ons?

Jongerenwerk  
Rick (06) 28 34 66 42  
r.wiegerinck@figulus-welzijn.nl

Elles (06) 23 17 91 88  
e.klompenhouwer@figulus-welzijn.nl

Jolien (06) 43 43 01 23  
j.stronks@figulus-welzijn.nl

Bij Figulus Welzijn is een  
mantelzorgconsulent in dienst.  
Zij kan je bij je zorg  
ondersteunen.

Helene den Brecker  
(06) 10 10 83 66  
h.denbrecker@figulus-welzijn.nl

Of kom langs!  
Aalten – Jongerenhuis  
Ludgerstraat 66

Dinxperlo – de Zolder  
Kerkelijk Centrum

Dinxperlo – Kulturhus  
Maurits Prinsstraat 6

## Kijk ook eens op deze sites:

[jmzpro.nl](http://jmzpro.nl) - [funcare4kids.nl](http://funcare4kids.nl) - [brusjes.nl](http://brusjes.nl)

[mskidsweb.nl](http://mskidsweb.nl) - [jong-zorgen.nl](http://jong-zorgen.nl)

[kopstoring.nl](http://kopstoring.nl) - [kankerspoken.nl](http://kankerspoken.nl) - [eleos.nl](http://eleos.nl)

[kindertelefoon.nl](http://kindertelefoon.nl) - [@YOUNG.figuluswelzijn](https://www.instagram.com/YOUNG.figuluswelzijn)

Foto's: [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

