



Juni



De week van 1 tot en met 7 juni staat weer in het teken van Jonge Mantelzorgers.

Ongeveer een kwart van de jongeren groeit op met iemand in hun directe omgeving met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid, verslaving en/of andere ondersteuningsbehoefte. Dat kan een ouder zijn, een broer of zus, maar ook een grootouder of goede buur.

Deze jongeren helpen bijvoorbeeld mee in de fysieke zorg, hebben extra huishoudtaken en helpen met het regelen van de zorg. Maar daarnaast maken ze zich op jonge leeftijd ook meer zorgen dan leeftijdsgenoten en missen ze soms de nodige zorg en aandacht voor zichzelf. Tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger wordt er landelijk aandacht gevraagd voor deze jongeren. Het thema van dit jaar is: **Niet te missen!**

De campagne Niet te missen! laat zien wat de impact is van mantelzorg in het persoonlijke leven van jongeren. Zowel online als 'in de echte wereld' moet het niet te missen zijn, met als doel meer bewustwording, herkenning en erkenning.

In deze nieuwsbrief staan wij ook stil bij de jonge mantelzorger en vragen ook uw hulp. Wanneer u onderstaande informatie leest maakt het u misschien ook wel bewust dat u een jonge mantelzorger kent. Wilt u deze nieuwsbrief doorsturen en de jongere attenderen op Mantelzorg Roosendaal?



om jonge mantelzorgers te herkennen.

Jezelf herkennen als mantelzorger

Belangrijk om te weten is dat jongeren zichzelf niet altijd als mantelzorger herkennen. Dat komt omdat het zorgen voelt als iets dat erbij hoort en je gewoon doet. Zij zorgen immers al, zolang zij zich kunnen herinneren, voor hun familielid en zien het daardoor als normaal. Bovendien is niet altijd duidelijk wat 'mantelzorg' precies inhoudt.

Ook ouders en docenten hebben moeite



Vooral 'zorgen maken om' is zwaar

Jonge mantelzorgers helpen onder andere bij persoonlijke verzorging, 'het gezelschap houden' en de huishouding. Maar zij vinden vooral 'het zorgen maken om' zwaar. Zo vertelt een student: 'Ik probeer mijn zusje zoveel mogelijk te ondersteunen als ik kan. Ik pas mij elk moment van de dag aan om het haar zo makkelijk mogelijk te maken.'

Stress

Jonge mantelzorgers kunnen stress ervaren doordat zij rekening willen houden met de zieke naaste. Hierdoor cijferen ze zichzelf soms weg. Zo vertelt een leerling: 'Vriendinnen hebben snel zoiets van: "Ja, maar ik doe ook wel eens de boodschappen thuis." 'Ik denk dat er een groot verschil zit tussen mantelzorg zijn en thuis in het huishouden helpen. Volgens mij ervaar je geen stress als je in het huishouden helpt. Ik denk ook na over hoe laat mijn broertje weer weg moet en of er dan al iemand thuis is.'



Zorgen kan ook een goede ervaring zijn

Daarnaast blijkt dat zorgen zowel een goede als vervelende ervaring kan zijn. Een naaste kunnen helpen bij de uitdagingen van een ziekte of beperking geeft jonge mantelzorgers ook een goed gevoel. Scholieren ervaren door hun zorgtaken echter ook problemen op school. Ook merken ze dat anderen hun zorgen niet altijd even goed begrijpen. Terwijl het soms fijn voor ze kan zijn om hun zorgen bijvoorbeeld met hun vrienden te delen.

Wat doet Mantelzorg Roosendaal voor jonge mantelzorgers?

Als wij een eerste gesprek hebben met een mantelzorgvragende vragen we altijd of er ook jongeren in het gezin zijn. We richten ons dan ook op de hele familie. Met de jongeren kunnen we het gesprek aangaan door simpelweg te vragen "Hoe gaat het met jÓu?". Of door te vragen of de jongere vragen heeft over de ziekte of aandoening van het familielid, hoe het op school of met de studie gaat en ook zeker of de jongere voldoende aan ontspanning toe komt en vrienden ziet en spreekt. Wij bieden verschillende activiteiten aan. Voor jongeren vanaf 10 jaar organiseren we deze in samenwerking met jongerenwerk. We zijn nog aan het bouwen. Er kunnen meer jongeren aansluiten. Op deze manier kan er een groep ontstaan die elkaar een aantal keren per jaar ontmoet, ervaringen uitwisselt en samen deelneemt aan activiteiten. Alles in een ontspannen en ongedwongen sfeer. Even zichzelf kunnen zijn en even geen zorgen om de thuissituatie.

Artikel uit: [Jonge mantelzorgers vinden vooral het 'zorgen maken om' zwaar | Kennisplein Zorg voor Beter](#)



Activiteiten

In de maand juni organiseren we weer uiteenlopende activiteiten voor zowel kinderen als volwassenen. Bij alle activiteiten worden de richtlijnen van het RIVM gehanteerd. Stuur een mail naar info@mantelzorgroosendaal.nl om je aan te melden voor deze activiteiten of maak gebruik van de link zodat je direct wordt doorgestuurd naar het aanmeldformulier. Je ontvangt vervolgens een bevestiging van aanmelding en eventueel meer informatie betreft de activiteit.

Jongeren! Natuurlijk mag de jongere een vriendje of vriendinnetje meenemen!

- Op **dinsdag 1 juni** is er voor de kinderen van 6 t/m 10 jaar een **dans/theater workshop**. Deze wordt in samenwerking met dansstudio Sisa georganiseerd en wordt gegeven bij de Goede Herder kerk.
Opgeven kan tot 31 mei door inschrijving via het [aanmeldformulier](#)
- Op **zaterdag 5 juni** is er voor jongeren vanaf 10 t/m 23 jaar **suppen**. Aan de Stadsoevers wordt door BoblaSup eerst uitleg gegeven en daarna gaan we het water op.
Opgeven kan nog tot 3 juni via het [aanmeldformulier](#)

Volwassenen

- TopLife kennismakingsbijeenkomsten **donderdag 3 juni & zaterdag 8 juni** van 19:30 uur tot 21:00 uur in het Huis van Westrand.
Thema van de bijeenkomsten is "Tijd voor jezelf – in het teken van de blauwe zones in de wereld".
Opgeven voor 1 van deze kennismakingsbijeenkomsten graag via het [aanmeldformulier](#)
- Wandelen bij de Lodge Visdonk.
Op **donderdag 3 juni** starten om 10.00 uur. Nu het zo mooi weer is zullen we op meer momenten gaan wandelen.
Opgeven hiervoor is niet nodig.
- Wandelen.
Op **maandag 14 juni** vertrekken we om 19:00 uur vanaf de parkeerplaats van de natuurpoort Wouwse Plantage voor een heerlijke wandeling.
Opgeven hiervoor is niet nodig.
- Natuurwandeling.
Op **maandag 21 juni** vertrekken we om 10:00 uur vanaf de parkeerplaats de Lodge Visdonk: natuurzin een wandeling onder begeleiding van Edin van der Ham.
Voor deze wandeling moet u zich aanmelden via het [aanmeldformulier](#)
- Fietstocht.
Op **woensdag 7 juli** en **zaterdag 14 augustus** verzamelen we bij de Lodge, Visdonk waarvan we vertrekken voor een fietstocht van ongeveer 25 kilometer in de directe omgeving.
Voor deze fietstocht kunt u zich aanmelden via het [aanmeldformulier](#)

Bent u geen mantelzorger meer? Laat het ons dan weten via info@mantelzorgroosendaal.nl

