

# SIGNALEER EEN JONGE MANTELZORGER



## Fysiek



- ✓ Hoofdpijn
- ✓ Vermoeid
- ✓ Buikpijn
- ✓ Spanningsklachten etc.

## Psychisch



- ✓ Teruggetrokken/stil
- ✓ Concentratieproblemen
- ✓ Eet- en/of slaapproblemen etc.

## Sociaal



- ✓ Weinig vrienden
- ✓ Geen tijd voor activiteiten
- ✓ Vaak laat/afwezig etc.

## Hulp

- ✓ Luisterend oor/belangstellend
- ✓ Erkenning situatie
- ✓ Blijf in gesprek
- ✓ Positieve aandacht
- ✓ Bekijk mogelijkheden

## Doorverwijzen

Herken je deze signalen?  
Verwijs dan door naar onze jonge mantelzorgadviseur.

## Contact

Samen brengen we de ondersteuningsbehoefte in kaart en zetten we stappen om het welzijn te verbeteren!



Wil je sparren over de mogelijkheden binnen het jonge mantelzorgproject of het (gratis) aanbod vanuit Welzijnskwartier? Neem dan contact op met het jongerenwerk uit jouw gemeente.

