



"DURF HULP TE VRAGEN WANNEER DAT NODIG IS. DAT IS MIJN TIP VOOR ANDERE JONGE MANTELZORGERS" | MERCY (18)

11-24 jaar

Jongeren die zorgen voor een goeie vriend of familie, vinden dat vaak vanzelfsprekend. Maar dat is het niet.

Thalia, Stijn en Mercy zijn zo'n **jonge mantelzorgers**. Zij vertellen hun verhaal.

Stijn zorgt voor zijn papa

"Het is iets waar je 24u op 24 mee bezig bent. Moest er een knop zijn, ik zou hem af en toe eens uitschakelen. Maar het blijft in je achterhoofd zitten."

Stijn, 21 jaar

Mercy zorgt voor haar gezin

"Durf er tegen andere mensen over praten en durf hulp te vragen wanneer dat nodig is. Dat is mijn tip voor andere jonge mantelzorgers."

Mercy, 18 jaar

Thalia zorgt voor haar oma

"Voel je niet schuldig als je voor jezelf kiest. Want de persoon voor wie jij zorgt, die wil jou ook gelukkig zien."

Thalia, 24 jaar



Hoe ga ik om met stress en tegenslagen? Test je veerkracht!
[NOKNOK.BE](https://www.noknok.be)

PRAAT EROVER



Chat met Awel

Ma-za: 18-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Mail met Awel

Antwoord binnen de 72u



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Woe: 14-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.



Ga langs bij CLB

Ga langs bij het CLB van jouw school



Bekijk activiteiten van Similes - KOPP/KOAP groep

KOPP/KOAP staat voor kinderen van ouders met een psychische en/of afhankelijkheidsproblematiek. De gespreksgroepen van Similes zijn er voor 18+. Je leert mensen kennen die in een gelijkaardige situatie zitten als jij: ze dragen zorg voor een psychisch kwetsbare ouder. Alleen in Leuven, Antwerpen en Gent.



Hoe veerkrachtig ben jij? Doe de test!

FITINJEHOOFD.BE 