



# DE WEG NAAR HULP

Er is in Den Haag hulp voor jongeren tot 25 jaar die zorgen voor een ouder, broer of oma. **Heb je bijvoorbeeld moeite om je werk of school te combineren met de zorg, of je voelt je weleens alleen? Of maakt je je zorgen over de ziekte van je familielid? Je kunt met al je vragen wel ergens terecht. Op deze pagina een overzicht!**

## voor Jonge Mantelzorgers

### Waar kan ik terecht in Den Haag? Wie kan mij helpen bij het vinden en regelen van goede zorg?

Je kan voor allerlei verschillende vragen terecht bij het JIP. Het JIP biedt een luisterend oor en helpt je op weg met praktische dingen. Heb je meer nodig, dan kan het JIP uitzoeken wie binnen Den Haag de hulp kan bieden of regelen die jij of degene voor wie je zorgt nodig heeft. Adres Amsterdamse Veerkade 17-A, 2512 AG Den Haag. Tel **070-2053500**, app **06-15888955**, [jiphaaglanden.nl](http://jiphaaglanden.nl)

Het JIP is onderdeel van Jess en binnen Jess zijn er heel veel mensen die je verder kunnen helpen. De medewerker van het JIP zorgt ervoor dat je bij de juiste persoon terecht komt. Wat is Jess? Zie [stichtingjess.nl/over-jess](http://stichtingjess.nl/over-jess)

Je kan ook contact opnemen met een **Mantelzorgmakelaar** via de website [zorgkompashaaglanden.nl](http://zorgkompashaaglanden.nl) Mantelzorgmakelaars helpen mantelzorgers en zorgvragers bij het regelen van de juiste zorg. Ze nemen regeltaken over en ondersteunen bij aanvragen. Ook weten ze de weg om mantelzorgers te ontlasten en hebben kennis van de wet- en regelgeving.

Bij **MEE Zuid Holland Noord** kan je terecht om ondersteuning en hulp te vragen. MEE is er voor alle mensen in Den Haag, jong en oud, die een beperking hebben. Dat kan zijn een (Lichte) Verstandelijke Beperking, autisme, Niet Aangeboren Hersenletsel, een chronische ziekte, een lichamelijke beperking, een zintuiglijke (zien, horen en spreken) beperking en of psychische problemen. Ben je jonger dan 18 jaar, maar is degene voor wie je zorgt volwassen, dan kan je hier ook terecht. Deze hulp is kosteloos voor jou.

Zie [meezhn.nl/voor-klanten](http://meezhn.nl/voor-klanten)

### Ik voel me alleen en zoek iemand om mee te praten of leuke dingen te doen

Bij VTV Thuismaatjes kan je terecht als je graag iemand wil ontmoeten die regelmatig met jou op pad gaat, met wie je kan praten of naar de bioscoop gaat, of wat dan ook wat jij leuk vindt. VTV thuismaatjes heeft al heel veel mensen gekoppeld aan elkaar, die voor langere tijd maatjes zijn geworden. [wijzijnvtv.nl/thuismaatjes](http://wijzijnvtv.nl/thuismaatjes) Ook kan je terecht bij Vitalis Maatjes [vitalismaatjes.nl](http://vitalismaatjes.nl)



### Hoe kan ik "het zorgen voor" en studie of werk combineren?

Praat over je zorgen en zorgtaken met je leraar, mentor of werkgever. Je kan bijzonder verlof krijgen of uitstel vragen wanneer dat nodig is. Je hoeft je niet te schamen, het is belangrijk om te praten en te bespreken wat wel en niet mogelijk is.

### Waar kan ik zelf meer informatie vinden?

Op de website van Den Haag Mantelzorg vind je heel veel informatie, er is een speciale pagina voor jonge mantelzorgers [denhaagmantelzorg.nl/jongeren](http://denhaagmantelzorg.nl/jongeren) Facebook instagram @denhaagmantelzorg

Ook kan je kijken op [mantelzorg.nl/](http://mantelzorg.nl/) of [jongemantelzorg.nl/benijj](http://jongemantelzorg.nl/benijj)

Meer informatie voor jongeren van ouders met psychische problemen [kopstoring.nl/site/Kopstoring](http://kopstoring.nl/site/Kopstoring)

### Ik zoek een plek waar ik andere jonge mantelzorgers kan ontmoeten

Een op de vijf jongeren is een mantelzorger. Waarschijnlijk zitten er in jouw klas of bij je studie ook andere mantelzorgers. Vraag maar eens "zorg je voor iemand?". Het zal je verbazen hoeveel mensen om je heen ook zorgen voor een ander.

Speciaal voor kinderen van ouders met psychische of verslavingsproblemen (genaamd Kopp-Kov) en voor Brusjes (als je een broer of zus hebt die psychische klachten heeft) heeft Youz ontmoetingsgroepen [youz.nl/specialismen/preventie/preventie-haaglanden](http://youz.nl/specialismen/preventie/preventie-haaglanden) mail [preventiehaaglanden@youz.nl](mailto:preventiehaaglanden@youz.nl) en daarnaast is er een Hulplijn voor alle vragen via de app: **06-22579676**.

### Kan ik meer leren over wat mijn moeder/vader/broer/zus of vriend heeft?

Als je meer wilt weten over wat voor aandoening of ziekte je familielid of vriend heeft, dan kan je contact opnemen met MEE Zuid-Holland Noord (ZHN) [meezhn.nl/voor-klanten](http://meezhn.nl/voor-klanten)

Ook kan je terecht bij je eigen huisarts, die meer informatie kan geven. Is degene voor wie je zorgt in behandeling van een organisatie, dan kan je daar vaak zelf ook terecht met vragen. Bijvoorbeeld bij Parnassia [parnassia.nl/hoewijhelpen/familie-en-naasten](http://parnassia.nl/hoewijhelpen/familie-en-naasten)

Is er misschien sprake van dementie, kijk dan hier [dementie.nl](http://dementie.nl)

### Ik zoek iemand om te vertellen wat ik meemaak

Je kan bij het JIP je verhaal vertellen. Of bij je schoolmaatschappelijk werker, je huisarts, je mentor of leraar op school. Ook kun je terecht bij de jeugdwerker van het wijkcentrum waar je komt. Ook al is het spannend om te praten over je problemen, het lucht altijd op. Je kan ook bellen of appen met de Mantelzorglijn, van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur op **030-7606055**, app **06-27236854**. De kindertelefoon is bereikbaar elke dag van 11.00 tot 21.00 uur op **0800-0432** zie [kindertelefoon.nl](http://kindertelefoon.nl)

Ook kan je met je zorgen en vragen terecht bij jongerenwerkers of maatschappelijk werkers van een wijkcentrum in jouw buurt. Bellen of chatten kan ook [servicepuntxl.nl/jong/](http://servicepuntxl.nl/jong/)

Heb je een ouder, familielid of vriend met **psychische problemen of verslaving**? Dan kan je vanaf 18 jaar terecht bij **Kompassie**. Je kan steun krijgen van een familiecoach. Dat is iemand die zelf een soortgelijke ervaring heeft en vrijwillig in een persoonlijk gesprek een luisterend oor biedt. Ze weten wat je meemaakt en helpen jou in je eigen kracht te komen. Er worden ook familieavonden georganiseerd. [kompassie.nl/wat-doen-wij/mantelzorgondersteuning](http://kompassie.nl/wat-doen-wij/mantelzorgondersteuning)

### Hoe ga ik ermee om?

Zorg vooral ook goed voor jezelf. Je kan niet goed voor iemand anders zorgen als je niet goed voor jezelf zorgt. Dus probeer genoeg te slapen, eet gezonde voeding, zorg dat je rustmomenten hebt op de dag. Zorg voor ontspanning voor jezelf, je hoeft je niet schuldig te voelen. Als je op een sport of vereniging gaat, ontmoet je andere jongeren en kan je vrienden maken. Ook onder die jongeren zijn vast en zeker mantelzorgers.

Mochten je ouders of familieleden niet Nederlands spreken of lezen, dan hoeft je geen tolk voor hen te zijn. Vaak is het beter voor jou als je dat ook niet doet. Wat kan wel? Je kan vragen aan de huisarts of andere zorgverlener of ze een tolk willen inschakelen [zoschakeltueentolkin.nl](http://zoschakeltueentolkin.nl) of vraag een ander/ een volwassene om te tolken bij een belangrijk gesprek.