

en nu
JJ

Als ik wat met mijn
vrienden afspreek voel
ik me schuldig.

Ik zorg voor mijn zieke
moeder, maar ik moet
ook naar school.

Het draait altijd om
de ziekte van mijn zus.

**Hee,
hoe gaat het
eigenlijk met
jou?**

Coaching
Training

Voor jongeren die
opgroeien met zorg

Voor jou is het misschien heel gewoon dat je zorgt dat je vader zijn medicijnen inneemt, je jouw broertje 's morgens naar de dagbesteding brengt, of elke dag moet koken omdat het je moeder niet lukt. Maar hoe is dat voor jou? Misschien loop je door het zorgen thuis zelf rond met zorgen? Of loop je tegen problemen aan op school en heb je weinig tijd voor je vrienden. Ben jij 1 op de 4 jongeren die opgroeit met zorg thuis? Jij mag gezien worden. En nu jij!



Doe mee aan En nu jij! Het supportprogramma voor jonge mantelzorgers. Kies wat het beste bij jou past:

Coaching

- + 1-op-1 online of live coaching
- + Praktische handvatten en tips
- + Leer omgaan met emoties

Training

- + Training van vijf bijeenkomsten in een groep (incl. eten)
- + Praktische oefeningen om jezelf beter te leren kennen
- + Contact met leeftijdsgenoten en leer van elkaars tips en tricks

Meer informatie of aanmelden?

Lees er alles over op www.ennuij.nl

Je kunt ons ook bellen: 020 886 88 00