

Hé, Hoe gaat het eigenlijk met jou?

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

Als ik wat met mijn vrienden afspreek voel ik me schuldig

Het draait allemaal om de ziekte van mijn zus



Coaching
Training

Voor jongeren die
opgroeien met zorg

& nu jij!

supporting jonge zorgers

Wist je dat van alle jongeren in Nederland er één op de vier een jonge mantelzorger is? **Je bent dus zeker niet de enige.**

Het kan fijn zijn om voor je familielid te zorgen. Maar het kan ook te veel worden en zwaar voelen. Hoe zorg je dan goed voor jezelf?

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

Viroen Soebedar deed mee aan de coaching: *“Door ‘En nu jij!’ weet ik wat belangrijk voor mij is. Ik kan beter mijn grenzen aangeven en zie weer vaker mijn vrienden.”*

Wil je meer weten? Kijk op
onze site: markant.org/en-nu-jij
of Instagram: [instagram.com/en_nu_jij](https://www.instagram.com/en_nu_jij)



supporting jonge zorgers | Markant, centrum voor mantelzorg
020 886 88 00 | info@markant.org | www.markant.org