



Ik wil goeie cijfers halen,
maar thuis moet ik mijn
moeder verzorgen

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

Ik geef mijn
vader iedere dag
medicijnen

Als mijn broertje
pijn heeft, zorg ik
voor mijn zusje

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 **gratis** supportprogramma voor jonge mantelzorgers. Kies wat het beste bij jou past:

Coaching

- + 1-op-1 gesprekken in hartje Amsterdam
- + Leer jezelf beter kennen
- + Ontdek hoe je omgaat met grenzen en emoties

Training

- + Training van vijf bijeenkomsten in een groep
- + 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:
markant.org/en-nu-jij
@Markant_en_nu_jij



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

Versie:
mei 2025