

Uitslag

10-13 punten

Je lijkt geen jonge mantelzorger. Maar ook dan kan het fijn zijn om met iemand te praten als er thuis veel speelt.

14-17 punten

Soms neem jij veel verantwoordelijkheid. Misschien ben je een jonge mantelzorger - dat betekent dat je zorgt voor iemand of je vaak zorgen maakt. Daar mag hulp voor zijn!

18-20 punten

Je herkent waarschijnlijk veel van een jonge mantelzorger. Het is knap wat je doet. Maar je hoeft het niet alleen te doen. Wil je er eens over praten? Kom gerust naar me toe.

Meer weten of je verhaal delen?

Praat met Lonneke of Liesbeth van Welzijn Lelystad of scan de QR-code voor tips, steun en toffe activiteiten voor jonge mantelzorgers.



Niet over jonge mantelzorgers,
maar met
jonge mantelzorgers.

welzijn / lelystad

lang leve jou



Quiz

Ben jij (misschien)
een jonge mantelzorger?
Meer dan je denkt.

welzijn / lelystad

lang leve jou

Ben jij (misschien) een jonge mantelzorger?

Beantwoord deze **10 vragen** en ontdek of jij dingen doet of voelt die passen bij een jonge mantelzorger. Het is geen toets. Gewoon even eerlijk naar jezelf kijken.



1 Als jij uit school komt, dan...

- ☐ A. ...kan ik lekker chillen of iets voor mezelf doen (1 punt)
- ☐ B. ...help ik vaak thuis of houd ik in de gaten of alles goed gaat (2 punten)

2 In jouw hoofd zit meestal...

- ☐ A. ...school, vrienden, hobby's (1 punt)
- ☐ B. ...zorgen, dingen die thuis spelen, of iemand die ik niet uit mijn hoofd krijg (2 punten)



3 Als iemand thuis zich niet goed voelt...

- ☐ A. ...dan is dat vervelend, maar niet mijn verantwoordelijkheid (1 punt)
- ☐ B. ...dan zorg ik vaak dat die persoon zich weer wat beter voelt (2 punten)

4 Vrienden weten van jouw thuissituatie...

- ☐ A. ...weinig tot niets (2 punten)
- ☐ B. ...best wel veel of ik praat er open over (1 punt)



5 Je hebt weleens dingen afgezegd...

- ☐ A. ...omdat je thuis nodig was of je je zorgen maakte (2 punten)
- ☐ B. ...omdat je gewoon geen zin had of druk was (1 punt)



6 Je wordt wel eens wakker met het gevoel...

- ☐ A. ...dat je moe bent van alles wat er speelt (2 punten)
- ☐ B. ...dat je zin hebt in de dag (1 punt)



7 Je voelt je thuis soms...

- ☐ A. ...als een kind dat verzorgd wordt (1 punt)
- ☐ B. ...als iemand die zelf veel moet regelen of zorgen (2 punten)

8 Als het thuis moeilijk is...

- ☐ A. ...praat ik erover met iemand op school of een vriend(in) (1 punt)
- ☐ B. ...hou ik het voor mezelf of slik ik het in (2 punten)

9 Je schoolwerk...

- ☐ A. ...gaat prima, ik kan me meestal goed concentreren (1 punt)
- ☐ B. ...is soms lastig door alles wat er om me heen gebeurt (2 punten)



10 Wat zou jij willen?

- ☐ A. Meer tijd voor mezelf en steun van iemand buiten mijn gezin (2 punten)
- ☐ B. Alles gaat oké zoals het nu is (1 punt)

