



**Kompassie**

Steunpunt Mentale Gezondheid



# IK, JIJ & WIJ

Lotgenotengroep voor jonge  
mantelzorgers (18-27 jaar)

# Draag jij zorg voor iemand in je omgeving?

Op het eerste gezicht lijkt alles misschien "gewoon". Je gaat naar school, studeert of werkt, spreekt af met vrienden en probeert je eigen leven vorm te geven. Maar thuis speelt er meer. Je groeit op of leeft met een gezinslid/naaste met een psychische kwetsbaarheid of verslaving. En dat heeft invloed, vaak meer dan je zelf doorhebt.

## Jonge Mantelzorgers

Als jonge mantelzorger neem of krijg je (vaak onbewust) extra verantwoordelijkheden op je. Je houdt rekening met de ander, helpt waar nodig en past je aan de situatie thuis aan.

Dat kan betekenen dat je:

- je verantwoordelijk voelt voor het welzijn van een ander
- moeite hebt om je eigen grenzen aan te geven
- weinig ruimte ervaart om met je eigen gevoelens bezig te zijn
- soms geen tijd hebt voor je eigen hobby's en vrienden
- niet goed weet met wie je hierover kunt praten

Veel jonge mantelzorgers herkennen zich hierin, maar praten er niet altijd over. Uit loyaliteit, schaamte, of omdat het lastig is om uit te leggen.


## Over de groep

Bij Kompasie starten we een lotgenotengroep voor jonge mantelzorgers (18-27 jaar). In deze groep ontmoet je anderen die ook jonge mantelzorgers zijn. Er is ruimte voor erkenning, herkenning en gezien worden.

De sessies bestaan uit verschillende ontspannende activiteiten en het delen van ervaringen en kennis. De groep is geen therapie, maar een plek voor uitwisseling en persoonlijke groei. De groep wordt begeleid door vrijwilligers Kim en Huyen en is een samenwerking met Stichting Soul Surfers.

## Praktische informatie

 6 weken op dinsdag, aanvang 19 mei

 19.00 - 21.00 uur

 Kompasie, Laan 20, Den Haag

## Aanmelden of meer informatie

Mail naar [aanmelding@kompasie.nl](mailto:aanmelding@kompasie.nl) of bel (070) 427 32 40 en vraag naar Marlou Mizee of Lidia da Graca. Vooraf plannen we een korte kennismaking.



Tel. 070 427 32 40  
[info@kompasie.nl](mailto:info@kompasie.nl)  
[www.kompasie.nl](http://www.kompasie.nl)