

Nieuwsbrief JMZ Go!



Hallo lezer,

In deze nieuwsbrief onder meer aandacht voor:

- Week van de jonge mantelzorger
- Netwerkbijeenkomst JMZ Pro
- 4 april Webinar Spanning en stress thuis
- 12 april Opggegroeid met een ouder met psychische problemen of verslaving?
- Sammie cursus afgerond
- Agenda activiteiten



Heb je vragen, tips of wil je meer informatie neem dan contact op Gerrie en/of Athalia, via 0318 208080 of stuur een mail naar jmzgo@malkander-edel.nl

Bekijk wat Malkander nog meer te bieden heeft op www.malkander-edel.nl

Week van de jonge mantelzorger 2025 'Meer dan je denkt'



Kun je je nog wel goed genoeg concentreren op school als je zusje in het ziekenhuis ligt? Of moet je soms afspraken met vrienden afzeggen omdat je moeder niet alleen thuis kan zijn?

Voor jonge mantelzorgers zijn hun zorgen vaak zo vanzelfsprekend dat ze zelf niet eens beseffen dat ze mantelzorger zijn.

Deze kinderen en jongeren hebben thuis extra zorgtaken, maken zich zorgen of missen de nodige zorg en aandacht voor zichzelf. Veel meer dan de meeste mensen denken.

Dé reden dat we landelijk de campagne 'Meer dan je denkt' lanceren tijdens de Week van de Jonge Mantelzorger, van **1 tot en met 7 juni!**

'Meer dan je denkt' is bedoeld om mensen bewust te maken van jonge mantelzorgers en hun zorgen. De campagne laat ook zien wat jij zelf eventueel voor hen kan betekenen. Het richt zich op iedereen in hun omgeving, van burens tot leraren, van vrienden tot voetbaltrainers. Een klein gebaar, zoals vragen hoe het gaat, doet al meer dan je denkt!

Netwerkbijeenkomst JMZ Pro

Vorige week heeft JMZ Go! zich aangesloten bij een netwerkbijeenkomst van JMZ Pro, de landelijke overkoepelende organisatie die zich hard maakt voor aandacht en erkenning voor jonge mantelzorgers. Hoewel het fijn is om te netwerken, van elkaar te leren en met energie terug te keren, kregen we deze keer ook meer informatie over game 'Broedels'.



'Broedels' is een computerspel voor brussen (broers en zussen) van kinderen met een verstandelijke en/of visuele beperking. Het spel kan zelfstandig gespeeld worden door kinderen van 6-9 jaar. In het spel maakt het kind kennis met de 'Broedels'. Dit zijn kleine, lieve monstertjes die verstopt leven in onze wereld en dingen meemaken die de brussen zelf ook mee zouden kunnen maken.

Bijvoorbeeld samen een spelletje willen spelen, maar de broer of zus snapt het niet. Of bezorgd zijn om je broer of zus omdat deze naar het ziekenhuis moet. Het kind leert: ik ben niet de enige!

Hoewel deze game gemaakt is voor brussen van kinderen met een verstandelijke en/of visuele beperking denken wij dat het ook geschikt is voor brussen van kinderen met een andere diagnose, bijvoorbeeld autisme. Speel het spel via [de website](#). Je kunt ook eerst [de trailer](#) bekijken.

4 april: Webinar Spanning en stress thuis

Een avond voor ouders met stress en spanning, psychische- en/of verslavings- problemen, die het beste willen voor hun kind.

Het opvoeden van kinderen is voor álle ouders/verzorgers een hele uitdaging. Voor ouders die daarnaast te maken hebben met een periode waarin het minder goed met ze gaat, is het soms extra pittig. Op zulke momenten kan opvoeden extra zwaar aanvoelen. Spanning en stress hebben impact op het hele gezin, inclusief je kind. Het kan dan helpend zijn om open met je kind hierover te kunnen praten.

Dit webinar is vanuit huis te volgen en kan ook anoniem gevolgd worden. Het wordt aangeboden door het CJG Ede in samenwerking met ProPersona Preventie en IrisZorg Preventie. Dit webinar wordt gegeven op **vrijdag 4 april** aanstaande van 10.00 - 11.15 uur. Meld je aan via [deze link](#).

12 april: Opggegroeid met een ouder met psychische problemen of verslaving?

Opgroeien met wisselende stemmingen van je ouder, de onvoorspelbaarheid thuis, het gebrek aan informatie, heeft er misschien toe geleid dat je al vroeg verantwoordelijkheden op je moest nemen.

Als je hiermee in jouw jeugd te maken hebt gehad kun je daar als volwassene nog last van hebben. Misschien herken je het: altijd alert zijn, voor anderen zorgen, jezelf wegcijferen, moeite hebben met het aangeven van grenzen. Deze bijeenkomst is een moment om stil te staan bij die invloed.

Om herkenning te vinden, ervaringen te delen en inzichten op te doen. Geen verplichtingen, gewoon een veilige plek om te praten of te luisteren. Je bent niet alleen. Laten we samen ontdekken hoe dit deel van je verleden doorwerkt en hoe je er nu mee omgaat.

Datum: **zaterdag 12 april 2025**
Tijd: 10.00-13.00 uur inclusief een eenvoudige lunch
Locatie: Makandra, Kalverkampweg 1 in Ede

Wil je erbij zijn of meer weten? Laat het weten via preventie@propersona.nl

Sammie cursus afgerond



De acht wekelijkse bijeenkomsten van de cursus 'Sammie de Hond' zijn alweer voorbij. Sammie de hond heeft samen met een groepje kinderen stilgestaan bij hun emoties.

Wat zijn emoties en welke zijn? Hoe uit je ze op een goede manier en kan je ze ook bespreekbaar maken? Mogen jouw emoties er zijn? Met onder andere deze vragen hebben de kinderen zich bezig gehouden.

Interesse of meer weten? We verwachten in het najaar weer een nieuwe cursus te kunnen aanbieden.

Agenda activiteiten

We hebben weer tal van leuke activiteiten op de agenda staan! Kom je ook? Meld je aan via jmzgo@malkander-edel.nl

- 4 april | **Monkeytown** | JMZ 4 - 7 jaar | 15.30 - 17.00 uur | Vening Meinezstraat 4, Ede
- 11 april | **Slijm maken** | JMZ 8 - 12 jaar | tijd en locatie volgen
- 15 april | **Bowlen** | JMZ Tieners | 15.45 - 17.15 uur | Vening Meinezstraat 4, Ede
- 15 april | **JMZ Connect** (ontmoeten, gezelligheid, herkenning en een goed gesprek | 12 - 16 jaar | 19.00 - 21.00 uur | De Ericahorst
- 23 mei | JMZGo! activiteit **Ouder en Kind** (vanaf 10 jaar) | 15.00 - 17.00 uur | De Ericahorst (we spelen samen een spel om in gesprek te komen over jonge mantelzorg).



En **iedere donderdag** is er **JMZolder** van 15.00 - 17.00 uur voor JMZ Tieners | locatie De Ericahorst. Chillen, spelletjes spelen, huiswerk maken.

MET ELKAAR, VOOR ELKAAR



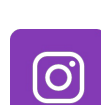
Facebook



Website



LinkedIn



Instagram

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u jmzgo@malkander-edel.nl toe aan uw adresboek.

