

Nieuwsbrief JMZ Go!



Hallo lezer,

In deze nieuwsbrief onder meer aandacht voor:

- Terugblik Week van de Jonge Mantelzorger van 1 t/m 7 juni 2025
- Sammie en de Schatkist
Mentaal gezondheid 'Saarisnietgek'
- Onderzoek
- Activiteiten in de gemeente Ede

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-edo.nl

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



Terugblik Week van de Jonge Mantelzorg!



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.

Ook dit jaar was van 1 - 7 juni de week van de jonge mantelzorger. We hebben op veel basisscholen dit thema besproken met de leerlingen. Want kun je je nog wel goed genoeg concentreren op school als je zusje in het ziekenhuis ligt? En wat kan jij doen als jouw klasgenoot een jonge mantelzorger is? We vertelden de leerlingen dat als je opgroeit als jonge mantelzorger je niet alleen bent; Maar liefst 1 op de 4 kinderen en jongeren groeit momenteel op als jonge mantelzorger. Ook hebben we verteld wat JMZ Go! te bieden heeft.

Naast de voorlichting op de basisscholen zijn er in de gemeente Ede activiteiten georganiseerd, met als afsluiter een uitje naar JUMP XL! We kijken terug op een fijne week, waarin we veel leerlingen hebben bereikt.

We willen op deze wijze bewustwording vergroten. Preventief aandacht besteden aan mentale gezondheid is een relatief nieuwe invalshoek bij wetenschappers, voorheen lag de focus meer op het ontstaan van psychische klachten en stoornissen. Kinderen gaan zich met elkaar vergelijken, ook door sociale media. Soms delen ze de gevoelens niet meer omdat ze erbij willen horen, en niet anders willen zijn. Het is oké zoals je bent, de gedachten en gevoelens mogen er zijn. Maar praat erover, zodat het niet groter wordt in je hoofd.



Sammie en de Schatkist



Na de zomervakantie wil Sammie graag weer op avontuur! Hiervoor zoekt hij jonge mantelzorgers tussen de 4 – 7 jaar! Doe je mee?

Sammie de hond neemt je mee op avontuur, waarbij jij de schatkist gaat vullen met dingen die handig zijn als je opgroeit als jonge mantelzorger. We gaan verschillende spelletjes en activiteiten doen en ook praten we met elkaar over hoe het thuis gaat. Waar word je boos, blij of verdrietig van? Wat vind je lastig en wat doe je dan?

We komen veel te weten over elkaar en je herkent vast een heleboel. Dit alles leren we spelenderwijs, door verhalen, knutselen en spelletjes. Dus zeker niet stilzitten op de stoeltjes, maar met elkaar actief meedoen en aan het eind van de cursus zit je schatkist vol met tips voor thuis.

De (gratis) cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van 15.30 - 17.00 uur voor de kinderen, waarvan één samen met je ouder(s) in De Ericahorst in Ede. Ook is er een ouderbijeenkomst. Jonge mantelzorgers uit de gemeente Ede kunnen aan deze cursus deelnemen. Voordat je meedoet, houden we een intakegesprek. Benieuwd wat deze cursus inhoudt? Bekijk [het filmpje](#).

Meld je aan via jmzgo@malkander-ed.nl

Mentaal gezondheid 'Saarisnietgek'

Preventief aandacht besteden aan mentale gezondheid is een relatief nieuwe invalshoek bij wetenschappers, voorheen lag de focus meer op het ontstaan van psychische klachten en stoornissen. Kinderen gaan zich met elkaar vergelijken, ook door sociale media. Soms delen ze gevoelens niet meer omdat ze erbij willen horen, niet anders willen zijn.

Het is oké zoals je bent, de gedachten en gevoelens mogen er zijn. Maar praat erover, zodat het niet groter wordt in je hoofd.

Zeker voor jonge mantelzorgers is het belangrijk dat ze herkenning en erkenning vinden, want dat is immers een beschermende factor voor mentaal welbevinden. Ze kunnen een extra steuntje in de rug gebruiken. Laat je inspireren hoe je jonge mantelzorgers kunt ondersteunen in het bespreken van hun emoties. Kijk voor meer informatie in het magazine 'Saarisnietgek'.



Onderzoek



Het MBO-jeugdteam van het Loopbaan Expertise Centrum (LEC) van ROC MBO College West merkte dat studenten met zorgtaken thuis steeds vaker uitvielen. Zij meldden zich met burn-outklachten en verzuimden aanzienlijk vaker dan gemiddeld.

Om zicht te krijgen op de omvang van deze problematiek, schakelde de school onderzoeksbureau Markant in. Er werd onderzocht hoeveel studenten verantwoordelijkheden thuis

hebben als mantelzorger.

Wat bleek? Maar liefst 40% van de studenten is jonge mantelzorger. Dat ligt ruim boven het landelijke gemiddelde van 1 op de 4 jongeren. [Klik hier](#) om het hele onderzoek te lezen, en wat de aanbevelingen zijn.

Activiteiten JMZ Go!

JMZ Go! organiseert voor jonge mantelzorgers uit de gemeente Ede verschillende activiteiten. Zodat jonge mantelzorgers zich gezien voelen en de erkenning krijgen dat wat zij doen gewaardeerd wordt.

Elke donderdagmiddag is er van 15.00 - 17.00 uur **JMZolder voor JMZ-tieners** in De Ericahorst. Vanaf 15 juli (tijdens de vakantieperiode) is er op **dinsdagavond** JMZolder van 19.00 - 21.00 uur.

Maandag 28 juli | 14.00 - 16.00 uur | **Speurtocht voor JMZ-kids**. We starten bij De Ericahorst.



Donderdag 31 juli | 15.00 - 17.00 uur | **Hitster, bingo met een twist voor JMZ-tieners**

Donderdag 14 augustus | 13.00 - 14.30 uur | **Water 6-kamp voor JMZ-kids**

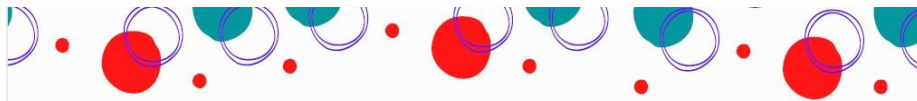
Donderdag 14 augustus | 15.00 - 17.00 uur | **Water 6-kamp voor JMZ-tieners**

Vrijdag 19 september | 15.30 - 17.00 uur | **Knutselen voor JMZ-kids**

Vrijdag 26 september | 15.30 - 17.00 uur | **Een buiten spel voor JMZ-tieners.**

Meld je aan via jmzgo@malkander-edo.nl of bekijk het activiteitenoverzicht via onze [website](#).

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-edo.nl toe aan uw adresboek.