

## Stellingquiz

1. Kent iemand een **jonge mantelzorger**?
2. Doe je veel in het **huishouden**?
3. Maak je je **zorgen** om iemand?
4. Soms **ben ik te moe** om mijn huiswerk te maken / af te spreken.
5. Ik breng veel tijd door met mijn ouder(s)/broer(s)/zus(sen)/ander familielid?  
-> Zorg kan familieleden soms dichter of verder uit elkaar brengen.
6. Kan je thuis praten over je **gevoelens**?
7. Er zijn 5.000 jonge mantelzorgers in Vlaanderen.  
-> Fout: **20.000 tot 40.000**
8. Ik zou liever meer hobby's hebben.
9. Voel je je als jonge mantelzorger **gesteund** door anderen?  
-> Verschillende manieren mogelijk, kan voor iedereen anders zijn
10. Ben je een jonge mantelzorger als je regelmatig zelf naar de winkel gaat om eten klaar te maken?  
  
-> Ja.
11. Je bent een jonge mantelzorger als je je **zorgen** maakt om een familielid.  
-> Ja, is **niet enkel lichamelijke of praktische zorg**.
12. Vrienden kunnen jonge mantelzorgers goed helpen.  
-> Ja, door er te zijn, erover te praten, te stimuleren tot professionele hulp, leuke dingen te doen, ...
13. Moet er **extra aandacht** zijn voor de gezondheid van jonge mantelzorgers?  
-> Ja.
14. Ervaar je het thema jonge mantelzorgers als **taboe**?

15. Is ziekte of een beperking iets waarover je je moet **schamen**?

-> **Absoluut niet.**

16. Kan zorg dragen **positief** zijn? Op welke manier?

-> Ja, bijvoorbeeld **zelfstandigheid**, andere/nieuwe kijk op de wereld, ...