

## Come posso trovare aiuto?

Se ti senti in difficoltà non aspettare: ci sono persone che possono aiutarti a...

1. Capire quali sono i tuoi bisogni
2. Parlare di come ti senti
3. Capire di più della malattia della persona di cui ti prendi cura
4. Imparare metodi e tecniche per semplificare l'assistenza
5. Incontrare altri ragazzi e passare qualche momento di relax fuori casa
6. Confrontarti con altri giovani caregiver
7. Affrontare il tuo percorso scolastico
8. Conoscere meglio le tue emozioni e capire come gestirle

3.

### Contatti:

Licia Boccaletti e Alessandra Manattini

Via Lenin 55, Carpi (MO) | Tel. 059 645421

info@giovanicaregiver.it | www.giovanicaregiver.it

FB: groups/giovanicaregiver

WhatsApp: +39 3939096596

Questo volantino riflette solo il punto di vista dell'autore e l'Agenzia Nazionale e la Commissione Europea non sono responsabili per qualsiasi uso che può essere fatto e delle informazioni in esso contenute



## Sei un giovane caregiver ?

*Molti giovani caregiver non sanno di esserlo*

Anche tu potresti essere un giovane caregiver se ti prendi cura di qualcuno da tempo, da quando eri ancora più giovane, tanto da non ricordare più come hai iniziato.

Oppure, se in seguito ad un incidente o malattia, un familiare o un amico hanno iniziato ad avere regolarmente bisogno del tuo aiuto.

# SEI UN GIOVANE CAREGIVER?

Hai meno di 25 anni

Si

Ti prendi cura regolarmente di qualcuno

La persona di cui ti prendi cura ha bisogno di te perché:

Si



È MALATA DA TEMPO?

No?

HA UNA DISABILITÀ FISICA?

No?

HA UNA DISABILITÀ MENTALE?

No?

HA UNA DIPENDENZA DA DROGA O ALCOL?

No?

E' ANZIANA?

Si

Si

Si

Si

Si

**SÌ, SEI UN GIOVANE CAREGIVER**

## Ricorda!

Non tutte le situazioni sono uguali. A volte si può contare sull'aiuto di qualcuno, altre volte un giovane caregiver gestisce tutto da solo!



## Quando si è un giovane caregiver?

Quando ci si trova ad aiutare per...

1.

### 1. Faccende domestiche

mettere in ordine, lavare pulire, cucinare.

### 2. Gestione della casa

fare la spesa, gestire i soldi, assicurarti che conti e bollette siano pagati.

### 3. Assistenza quotidiana

aiutare la persona di cui ti prendi cura a vestirsi, prendere le medicine, a mangiare o a muoversi.

### 4. Controllo e supervisione

stare insieme alla persona di cui ti prendi cura per assicurarti che stia bene

### 5. Visite e appuntamenti

accompagnare la persona di cui ti prendi cura a visite mediche o altri appuntamenti

### 6. Supporto emotivo

incoraggiare la persona di cui ti prendi cura e farle compagnia.

### 7. La cura dei più piccoli

Occuparsi del fratellino o sorellina più piccoli perché i genitori non possono.

## Com'è essere un giovane caregiver?

Prendersi cura di qualcuno può avere sia lati positivi che negativi.

### Mi piace!

- Aiutare qualcuno che è importante per me
- Essere fiero del contributo che do in famiglia

- Avere un rapporto stretto con la persona di cui mi prendo cura
- Imparare delle cose che potrebbero tornarmi utili in futuro
- Sentirmi più maturo della mia età



### Non mi piace!

- Non avere tempo per fare quello che fanno gli altri (fare i compiti, fare sport, uscire con gli amici...)
- Sentirmi solo, perché gli amici non capiscono perché non posso stare con loro dopo la scuola o nei weekend

- Sentirmi stressato, ansioso, impaurito, arrabbiato
- Essere spesso stanco e avere difficoltà a studiare e concentrarmi
- Fare fatica ad immaginare di poter lasciare casa e farmi una vita autonoma



2.