



Opgroeien met zorg ***Aandacht voor jonge mantelzorgers***

Eén op de vier kinderen en jongeren tot 24 jaar groeit op met een familielid met een chronische ziekte, een beperking, psychische problemen of een verslaving. Deze jonge mantelzorgers zorgen voor een familielid, ze maken zich zorgen om de situatie thuis en komen zelf soms tekort.

Heb oog en oor voor jonge mantelzorgers!

Jong zorgen is meer dan wat extra's doen in huis. Jonge mantelzorgers helpen thuis meer dan gebruikelijk is voor hun leeftijd, voelen zich verantwoordelijk voor het reilen en zeilen thuis en nemen vaker dan normaal ouderlijke taken over.

Opgroeien met zorg maakt sterk

Jonge mantelzorgers leren al vroeg praktische vaardigheden en zijn vaak eerder zelfstandig. Vaak groeien ze gezond op, maar soms hebben jonge mantelzorgers te weinig tijd voor school, vrienden, hobby's, of uitgaan.

Jonge mantelzorgers:

- zijn bang, boos, of jaloers: *waarom gaat het uitje weer niet door, waarom draait alles altijd om hem?*
- voelen zich schuldig: *mag ik wel leuke dingen doen?*
- schamen zich: *ik neem niemand mee naar huis, want zij ligt dronken op de bank!*
- hebben fysieke of psychische klachten: *het wordt me teveel.*
- houden problemen voor zichzelf: *mijn ouders hebben het al zwaar genoeg.*

En soms zijn er signalen dat het toch niet goed gaat met jonge mantelzorgers. Let op veranderingen in schoolprestaties of gedrag, verminderde concentratie, vermoeidheid, vaak te laat komen, of depressieve gevoelens.

Jonge mantelzorgers kunnen wel wat steun gebruiken! Kijk naar hen om!

Wat hebben jonge mantelzorgers nodig?

Herkenning en erkenning

Ze zien dat ik meer doe dan normaal en ze zijn trots op mij.

Serieus genomen worden

Ik word echt gehoord, er wordt rekening met me gehouden.

Positieve aandacht en open communicatie

De sfeer bij ons thuis is goed.

Informatie over de ziekte, beperking of verslaving

Ik weet bij wie en op welke websites ik informatie kan vinden.

Tenminste één vertrouwenspersoon

Mijn oom, vriendin, mentor op school, of jongerenwerker weet ervan.

Contact met lotgenoten

Ik chat met andere jonge mantelzorgers en ga naar fundagen.

Praktische hulp

We krijgen hulp thuis en er zijn financiële tegemoetkomingen.

Gelegenheid voor routines en gezinsrituelen

We eten samen, hebben feestjes, gaan samen op vakantie.

Ontspanningsmogelijkheden en eigen activiteiten

Ik kan met mijn vrienden uit.

Wat kunt u doen?

- Toon oprechte belangstelling en waardering
- Neem jonge mantelzorgers serieus
- Vraag wat u voor hen kunt doen
- Zorg dat school rekening met hen houdt
- Help bij het regelen van praktische hulp

Steun is vaak zo simpel!

Maar soms is er toch meer nodig

Vraag informatie bij:
MVT Rheden en Rozendaal
Mantelzorg en vrijwillige thuishulp

026 3707070

maandag t/m vrijdag: 9.30 – 11.30 uur
Of kijk op www.mvtrheden.nl



mvt

*mantelzorg en vrijwillige thuishulp
rheden en rozendaal*