



*synthese*  
thuis in je wijk

[www.ikbeneenmantelzorg.nl](http://www.ikbeneenmantelzorg.nl)



**Informatie**  
Ook dát is mantelzorg!

## Informatie jonge mantelzorgers



## Informatie voor professionals over jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren t/m 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft. Deze kinderen en jongeren hebben extra zorgtaken, maken zich zorgen of ervaren een zorgtekort in het gezin. Deze situatie kan een grote impact hebben op hun leven. Een kwart van de jongeren groeit op met zorg. Een luisterend oor bieden is een klein gebaar maar betekent vaak veel. Hiermee kun je als professional al het verschil maken.

## Gevolgen van mantelzorg voor jongeren

Jonge mantelzorgers leren verantwoordelijkheid te nemen en rekening te houden met beperkingen van een ander. Ze zijn vaak zelfstandiger en onafhankelijker dan leeftijdgenoten zonder extra zorgtaken. Het zorgen voor een familielid kan voldoening geven en een sterkere familieband opleveren. Soms kunnen de taken en het zorgen maken over het zieke familielid echter teveel worden. De gevolgen van het verlenen van mantelzorg is voor ieder kind verschillend. Dit hangt af van de plek die de jonge mantelzorger heeft in het gezin, het type ziekte of aandoening van hun naaste en het sociale netwerk van het gezin.

Mogelijke gevolgen zijn:

- opgroei- en opvoedproblemen door te veel verantwoordelijkheid, weinig aandacht en ruimte voor eigen problemen, ontbreken van openheid;
- lichamelijke en emotionele klachten zoals stress, zorgen, vermoeidheid, onbegrip, angst en depressieklachten;
- verslechterde schoolprestaties, motivatie- en concentratieproblemen, weinig tijd voor schoolwerk, studieovertraging;
- minder tijd voor vrienden/vriendinnen, sport, school/studie en hobby's, gemis van emotionele steun.

## Hoe kun je jonge mantelzorgers ondersteunen?

Naast Steunpunt Mantelzorg kun je ook voor informatie, advies en ondersteuning terecht bij de jongerenwerkers van Synthese. Alle professionals in zorg, welzijn en onderwijs hebben een belangrijke rol in het tijdig herkennen, erkennen en ondersteunen van jonge mantelzorgers en hun ouders.



Je kunt gebruikmaken van de volgende stappen:

- Geef erkenning en herkenning in de contacten met de jonge mantelzorgers. Luister actief, toon begrip en zoek samen naar manieren om zo goed mogelijk met de situatie om te gaan. Houd de contacten zo laagdrempelig mogelijk. Het contact kan ook per e-mail, chat of app.
- Inventariseren: breng samen de situatie in kaart. Vraag waar de jongere zelf mee zit en welke ideeën en wensen hij of zij heeft.
- Signaleren: heb oog voor signalen dat het niet goed gaat of als kinderen te zwaar belast raken. Bespreek je zorgen met het gezin en bespreek welke aanvullende zorg nodig of gewenst is.
- Informeer de jonge mantelzorgers over de ziekte, beperking of verslaving van hun familielid. Zij willen vaak weten wat dit voor hen betekent. Op [www.mantelzorg.nl/jongzorgen](http://www.mantelzorg.nl/jongzorgen) vind je handige informatie en doorverwijzingen naar websites. Geef ook informatie over hulp aan jonge mantelzorgers en hun ouder(s). Vraag bij het Steunpunt Mantelzorg naar de mogelijkheden.
- Informeer over lotgenotencontact. Jonge mantelzorgers vinden het vaak prettig om over hun gezinssituatie en gevoelens te praten met leeftijdgenoten, die in vergelijkbare situaties zitten.
- Doorverwijzen: zorg voor een warme overdracht naar hulp.
- Help de jongere met het ongestoord naar school/studie/werk gaan en maak ontspanning voor jonge mantelzorgers mogelijk. Betrek zo nodig docent, mentor, zorgcoördinator, intern begeleider of decaan om aparte afspraken te maken over situatie.
- Bespreek met ouders de zorg- en ondersteuningsmogelijkheden. Steun en hulp aan de ouders kan indirect de zorgen van kinderen in het gezin verlichten. Denk bijvoorbeeld aan praktische hulp in huis en respijtzorg. Hierdoor krijgt de jongere meer ruimte voor school of hobby's.
- Zet het sociale netwerk in om de jonge mantelzorgers te ontlasten. Denk aan familie, vrienden, buren, zorgverleners, school en andere betrokkenen bij het gezin.





### Handige websites

[www.ikbeneenmantelzorger.nl](http://www.ikbeneenmantelzorger.nl) (voor inschrijven Steunpunt Mantelzorg)

[www.mantelzorg.nl/jongzorgen](http://www.mantelzorg.nl/jongzorgen)

[www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

[www.jmzpro.nl](http://www.jmzpro.nl)

[www.mantelzorgmakelaarhorst.nl](http://www.mantelzorgmakelaarhorst.nl)

Landelijke Mantelzorglijn: elke werkdag van 9.00 tot 16.00 uur  
bereikbaar op (030) 7606055 of [mantelzorglijn@mantelzorg.nl](mailto:mantelzorglijn@mantelzorg.nl)

Facebookpagina: Mantelzorg Horst aan de Maas

[mantelzorghorst@synthese.nl](mailto:mantelzorghorst@synthese.nl)

077 3978505

