

Jonge mantelzorger check

OPGROEIEN MET ZORG

**1 op de 4 jongeren
groeit op met een familielid
met een chronische ziekte,
psychiatrische problemen of
een verslaving**

**Hoe herken je ze?
Wat willen zij zelf?
Welke vragen stel je?
Waar kunnen zij terecht?**

HOE HERKEN JE EEN JONGE MANTELZORGER?

- De jongere heeft te weinig tijd en ruimte voor zichzelf. Maakt zich zorgen over het zieke gezinslid en de situatie
- Wil graag de indruk wekken dat alles goed gaat. Vertoont teruggetrokken gedrag en is niet open zijn over de situatie
- Is loyaal naar het eigen gezin en heeft moeite met kritiek op de ouders
- Voelt zich verantwoordelijk, bang, boos, verdrietig, schaamtevol of jaloers ten opzichte van het zieke gezinslid
- Vertoont verandering in schoolprestaties, verminderde concentratie, stress, vermoeidheid of depressieve klachten
- Helpt thuis meer dan gebruikelijk is en/of neemt vaker dan normaal ouderlijke taken over

Elk kind is anders. Niet elke jonge mantelzorger laat hetzelfde gedrag zien. Bovenstaande signalen zijn niet in elke situatie van toepassing.

WAT WILLEN JONGE MANTELZORGERS ZELF?

- Neem hen serieus, ook als expert over de situatie thuis
- Geef waardering, wees eerlijk en concreet
- Zie hen als normaal kind in een moeilijke situatie, ze zijn niet zielig
- Vraag hen hoe zij geholpen willen worden, bijvoorbeeld op school of met praktische ondersteuning
- Informeer hen over de aandoening en behandeling van hun naaste, want kennis van het ziektebeeld kan helpen de naaste te begrijpen
- Heb oog voor manieren om te ontspannen met én zonder het gezin
- Laat hen weten dat zij niet de enige zijn in deze situatie!

WELKE 10 VRAGEN STEL JE AAN EEN JONGE MANTELZORGER?

10

1. Gaat het bij jou thuis anders dan bij een vriendje/ leeftijdsgenoot?
2. Wat zeg jij als een vriendje/leeftijdsgenoot aan jou vraagt wat er bij jullie thuis aan de hand is?
3. Hoe ga jij ermee dat je een gezinslid hebt dat veel zorg nodig heeft?
4. Ben jij wel eens boos of jaloers op dit gezinslid? Voel je je wel eens verdrietig over de situatie?
5. Voel je je wel eens schuldig als je leuke dingen doet, terwijl het gezinslid dat ziek is of een beperking heeft dit niet kan?
6. Wat weet je over de ziekte/beperking?
7. Maak je je vaak zorgen over de thuissituatie?
8. Is hoe het thuis gaat goed te combineren met school, vrije tijd en vrienden?
9. Met wie kan je over thuis praten? Kan je bij je ouders terecht?
10. Wat kan jou helpen als het thuis minder goed gaat? Zou je met iemand willen praten?

Verwacht niet altijd direct een antwoord als je iets vraagt. Kinderen/jongeren luisteren meestal wel goed naar wat je zegt. Het kan helpen om iets te vertellen over de ervaringen van andere jonge mantelzorgers.

WAAR KUNNEN JONGE MANTELZORGERS TERECHT?

Praten of meer informatie

- Mantelzorgcoaches & jongerencoaches:
 - Leiden: Includio Leiden & SOL
 - Oegstgeest: Radius Welzijn & SJJW
 - Leiderdorp: Includio Leiderdorp
 - Zoeterwoude: Kwadraad
- Centrum Jeugd en Gezin
- Schoolmaatschappelijk werk, intern begeleider of vertrouwenspersoon
- Huisarts of praktijkondersteuner

Groepen

- KOPP/KOV: groepen voor kinderen met een ouder met psychische klachten of een verslaving (GGZ Rivierduinen)
- Piep zei de muis: voor kinderen om te leren omgaan met stress binnen het gezin (GGZ Rivierduinen)
- Brussengroep: voor kinderen met een broer/zus met een beperking of psychische ziekte (MEE en GGZ Rivierduinen)
- Scarabee Kids: voor kinderen waar iemand in het gezin kanker heeft (Scarabee)

Maatjes

- Vitalismaatjes: voor kinderen die een tekort aan aandacht krijgen (Vitalis)
- Jongerenmaatjes: luistert en geeft steun aan jongeren die in een lastige situatie zitten (Humanitas)
- Plusmaatjes: steuntje in de rug voor een jongeren die dreigt vast te lopen (Cardea)

Websites

www.ikzorgvoor.com
www.hoezitdat.info

Het Netwerk Jonge Mantelzorgers Leidse Regio werkt samen om er voor te zorgen dat jonge mantelzorgers beter ondersteund worden.

