

Jonge Mantelzorgers

Factsheet



Wie is een jonge mantelzorger?

Kinderen en jongeren tot 25 jaar die opgroeien met een gezinslid met een beperking, een langdurige ziekte (psychisch of fysiek) of verslaving.

Wat doen jonge mantelzorgers?

- zorgen voor hun naaste door emotionele steun te geven
- verrichten huishoudelijke taken (meer dan normaal)
- verrichten administratieve taken
- helpen met de persoonlijke verzorging of verpleging
- maken zich zorgen over de zorgsituatie
- komen daardoor zelf zorg tekort
- Er kan sprake zijn van Parentificatie: rolomkering tussen ouder en kind, waardoor het kind teveel verantwoordelijkheden heeft en zich niet gezond kan ontwikkelen

Signalen die wijzen op overbelasting of verborgen zorgen

- Spijbelen en onderprestatie op school
- Lichamelijke klachten
- Psychische en emotionele problemen
- Bovennormaal gebruik van alcohol en drugs, eetproblemen
- Aandachttrekken negatief of juist onopvallend/aangepast
- Extreem verantwoordelijkheidsgevoel en te volwassen gedrag
- Weinig of geen aansluiting bij leeftijdsgenoten
- Aangepast gedrag vertonen

Wat hebben jonge mantelzorgers nodig?

- Erkenning en herkenning
- Steun; vanuit het gezin en sociaal netwerk, maar ook soms van professionals
- Praktische ondersteuning als het gaat om de zorg; inzet professionals en vrijwilligers
- Educatie en emotionele begeleiding: 'ontschuldigen', informatie (ziekte begrijpen), grenzen

Wat is er voor jonge mantelzorgers?

Voorbeelden van cursussen/trainingen en ontmoeting/lotgenoten

- KOPP/KVO: voor kinderen van ouders met psychische problemen of een verslaving

- Brusjes; voor broers en zussen van een kind met een beperking (fysiek of psychisch)
- Overhoopprogramma: jonge mantelzorgers algemeen (ook op basisscholen)
- Ontmoeting voor kinderen van ouders met kanker (of een levensbedreigende ziekte)

Overig

- Individuele ondersteuning zoals bijv. door familievertrouwenspersoon
- Ontspanningsactiviteiten (tevens lotgenotencontact) op basis van aandoening zoals MS kinderkampen
- (online)Cursussen voor ouders van jonge mantelzorgers
- Respijtzorg (logeren)
- Aandacht voor het hele systeem (de familie, het gezin)

Zie verder het overzicht van het aanbod voor jonge mantelzorgers de website van het Mantelzorgcentrum

Wat doet het Mantelzorgcentrum voor jonge mantelzorgers?

- Jonge Mantelzorgers kunnen contact opnemen met JMZ-coach Lea Ellen Veltema. Voor coaching, praktische steun en verwijzing.
- Discord: online platform waar jonge mantelzorgers met elkaar kunnen chatten, contact kunnen zoeken met de JMZ-coach en waar zij op de hoogte worden gehouden van activiteiten.
- Organiseren Dag van de Mantelzorg voor jonge mantelzorgers
- Bioscoopbonnen (bewustwording/erkenning)

Laat jonge mantelzorgers zich inschrijven bij het Mantelzorgcentrum: info@Mantelzorgcentrum.nl

Wat kunt u doen?

In vijf stappen jonge mantelzorgers ondersteunen

1. Bouw aan een relatie: voor iedere professional in het sociaal domein geldt dat het aangaan van een relatie onderdeel is van zijn vak. Een leerling, een cliënt of hulpvrager. Ze zijn nooit alleen, maar onderdeel van een groter systeem. Heb oog voor hen (ook al ben je niet hun hulpverlener). Laat JMZ-ers niet ongehoord.
2. Sta open voor signalen: neem signalen serieus. Het kan een teken zijn van een kind dat niet lekker in zijn vel zit. Onderneem actie.
3. Herkennen en erkennen: als professional is het belangrijk dat je jonge mantelzorgers ziet en hoort. Ga in gesprek met de jongere, vraag hoe

het gaat. Toon belangstelling, maar oordeel niet.

4. Inventariseren: breng de opgroeisituatie in kaart, schat samen met de gezinsleden de situatie in en onderzoek beschermende en risico factoren. Zo breng je samen in kaart waar ondersteuning wenselijk is.
5. Informeren en/of doorverwijzen: Jonge mantelzorgers vinden het fijn om informatie te krijgen over de ziekte en ondersteuningsmogelijkheden. Soms kan jij als professional niet de juiste ondersteuning bieden of sluit het niet aan bij jouw werkzaamheden. Help de jonge mantelzorger en het gezin dan verder bij het vinden van de juiste hulp. Denk hierbij ook aan het versterken van het eigen netwerk van het gezin. Zorg voor een goede overdracht en samenwerking.

Meer informatie, contact

JMZ coach Lea Ellen Veltema

Contactgegevens:

Mail: jmz@mantelzorgcentrum.nl

Tel : +31682967418

www.mantelzorgcentrum.nl

Margitta Plantinga

Mantelmakelaar, JMZ

Contactgegevens:

Mail: mplantinga@mantelzorgcentrum.nl

Tel: +31621377834