

Herkennen:

Jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers groeien op met een zieke ouder, broer, zus, opa of oma in de directe omgeving van het gezin. Er kan sprake zijn van een lichamelijke ziekte of beperking, een psychische ziekte of een verslaving. Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot 25 jaar.

Het herkennen van jonge mantelzorgers kan overbelasting, vroegtijdig school verlaten en (psychische) problemen op latere leeftijd voorkomen.

Signalen om overbelaste jonge mantelzorgers te herkennen:

Fysiek: vermoeidheid, concentratieproblemen, druk, agressief, hoofdpijn, buikpijn.

Psychisch: gespannen, perfectionistisch, stil en teruggetrokken, eet- en/of slaapproblemen, gebruik van verdovende middelen of alcohol (vluchtgedrag).

Sociaal: vroeg volwassen, weinig contact met leeftijdsgenoten.

Praktisch: geen tijd voor sport, hobby of bijbaantje, vaak te laat of afwezig.

Jonge mantelzorgers in beeld. Wat nu?



Wat kunt u doen?

- Vraag hoe het met de jonge mantelzorgers zelf gaat.
- Erken hun situatie.
- Blijf in gesprek.
- Geef positieve aandacht.
- Stimuleer om de dagelijkse routine zoveel mogelijk door te laten gaan.
- Bespreek signalen met de ouders (na toestemming van de jongere).
- Leg contact met een deskundige op het gebied van mantelzorg.
- Verwijs, indien nodig, adequaat door.
- Ontwikkel mantelzorgbeleid binnen uw organisatie.

Heeft u vragen rondom jonge mantelzorg?
Wilt u een casus bespreken? Wilt u hulp bij het ontwikkelen van beleid? Of wilt u een voorlichting of training volgen? Bel dan met onze helpdesk. Wij zijn elke werkdag van 9.00 - 17.00 bereikbaar via T. 020 886 88 00 of E. info@markant.org.