

# Ga jij met **jonge mantelzorgers** in gesprek?

## Tips & 8 voorbeeldvragen

Werk je met kinderen of jongeren?

En weet jij of daar jonge mantelzorgers tussen zitten?

Die kans is groot, want ongeveer een kwart(!) van de kinderen en jongeren groeit op met iemand in hun directe omgeving met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid, verslaving en/of andere ondersteuningsbehoefte.

Maak het bespreekbaar, net als andere dagelijkse onderwerpen. Daarmee zorg je ervoor dat kinderen en jongeren niet alleen blijven met hun zorgen, dat ze zich gezien voelen én dat de stap om hulp te vragen kleiner wordt. Dat is belangrijk, want zo kun je overbelasting en bijvoorbeeld psychische klachten of schooluitval voorkomen.

Heb je vragen over jonge mantelzorgers?  
Of twijfel je over wat je in een bepaalde situatie moet doen?

Bel dan de helpdesk van Markant, centrum voor mantelzorg. Bel 020 886 88 00 (elke werkdag van 9.00 - 17.00 uur) of stuur een e-mail naar [info@markant.org](mailto:info@markant.org)

We denken graag met je mee!

### Ga in gesprek

- Toon oprechte belangstelling en waardering;
- Zie hen als normale jongeren in een soms moeilijke situatie;
- Zie hen als expert over de situatie;
- Wees open en vul niet voor hen in;
- Laat hen weten dat ze niet de enige zijn in deze situatie.

Om je op weg te helpen hebben we **8** voorbeeldvragen voor een gesprek met een jonge mantelzorger

1. Hoe is dat voor jou dat er een gezinslid is dat veel zorg nodig heeft? Hoe ga je daarmee om?
2. Wat weet je over de ziekte/beperking?
3. Maak je je wel eens zorgen over thuis?
4. Is het allemaal goed te combineren met school en vrije tijd?
5. Denk je veel aan thuis als je van huis bent? Kan je je goed concentreren?
6. Heb je wel eens stress? Heeft dit met thuis te maken?
7. Met wie kan je goed praten? Kan je bij die persoon altijd terecht?
8. Wat kan jou helpen als het thuis minder goed gaat?

