

# Ga jij met jonge mantelzorgers in gesprek?

Ongeveer een kwart(!) van de kinderen en jongeren groeit op met iemand in hun directe omgeving met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid en/of verslaving. 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. Zo kun je overbelasting en bijvoorbeeld psychische klachten of schooluitval voorkomen.

## Ga in gesprek

- Toon oprechte belangstelling en waardering;
- Zie ze als normale jongeren in een soms moeilijke situatie;
- Zie ze als expert in hun situatie;
- Wees open en vul niet voor ze in;
- Laat ze 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?

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

Bel dan de helpdesk van het expertisecentrum van Markant, centrum voor mantelzorg. We denken graag met je mee!

[www.markant.org](http://www.markant.org)  
[info@markant.org](mailto:info@markant.org)  
020 886 88 00

Amsterdam | Diemen | Duivendrecht

 **Markant**

centrum voor mantelzorg

020 886 88 00 | [info@markant.org](mailto:info@markant.org) | [www.markant.org](http://www.markant.org)