

Gespreksstarter

jonge mantelzorgers

individuele vragen

Werk je met kinderen of jongeren? Grote kans dat daar jonge mantelzorgers tussen zitten. Ongeveer een kwart groeit op met iemand met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid, verslaving of andere ondersteuningsbehoefte.

Maak dit bespreekbaar, net als andere dagelijkse onderwerpen. Zo voelen kinderen en jongeren zich gezien, blijven ze niet alleen met hun zorgen en wordt hulp vragen makkelijker. Dat helpt om overbelasting, psychische klachten en schooluitval te voorkomen.

Jouw houding

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

Onderwerpen van gesprek

- Zorg je thuis voor een naaste? Of heb je extra taken?
- Weet je wat (jonge) mantelzorg is?
- Hoe zorg je voor jezelf?
- Hoe zorg je voor een ander?
- Maak je je wel eens zorgen over thuis?
- Heb je wel eens het gevoel dat je thuis verantwoordelijkheden hebt die anderen niet hebben?
- Wat doe je meestal als je thuiskomt van school?
- Ken je organisaties of mensen die jonge mantelzorgers ondersteunen?
- Praat je met anderen over thuis?

Voorbeeldvragen

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 of 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? Kun 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
info@markant.org
020 886 88 00

Amsterdam | Diemen | Duivendrecht