

Gespreksstarter jonge mantelzorgers

stellingen voor een groep

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.

De onderstaande stellingen kunnen worden gebruikt voor een groepsgesprek met jonge mantelzorgers.

Jonge mantelzorg

- Iedereen weet wat een jonge mantelzorger is.
- Je merkt het meteen als iemand een jonge mantelzorger is.
- Mantelzorgen is iets voor volwassenen, niet voor jongeren.
- Jongeren die zorgen voor een familielid, noemen zichzelf meestal geen mantelzorger.

Thuis & verantwoordelijkheid

- Jongeren horen thuis gewoon te helpen, dat is normaal.
- Als een naaste in je gezin ziek is, is het logisch dat jij meehelpt.
- Jongeren kunnen door hun thuissituatie minder tijd hebben voor school of vrienden.
- Het zorgen voor een naaste thuis kan voelen als een verplichting.

Gevoelens & belastbaarheid

- Zorgen voor een naaste kan je moe of gestrest maken.
- Je kunt je soms schuldig voelen als je tijd voor jezelf neemt.
- Het is moeilijk om toe te geven dat het soms te veel is.
- Je hoeft je geen zorgen te maken als je goed kunt zorgen voor een ander.

Omgeving & steun

- Je moet zelf om hulp vragen als je ergens mee zit.
- Leraren en andere volwassenen begrijpen niet altijd hoe het is om jonge mantelzorger te zijn.
- Jongeren praten makkelijk over wat er thuis speelt.
- Het is fijn als iemand gewoon even vraagt hoe het met je gaat.

Vooruitkijken & ondersteuning

- Meer jongeren zouden moeten weten wat jonge mantelzorg is.
- Het helpt als school rekening houdt met mantelzorgtaken.
- Hulp vragen is geen teken van zwakte.
- Jongeren die zorgen voor een familielid verdienen extra waardering.

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