

Heb je niet genoeg met deze info kan je gerust eens deze organisaties contacteren. Zij helpen u met alle zorg.



Vlaams  
Expertisepunt  
Mantelzorg

**samana**  
samen met 

**CLB** GROENINGE  
Centrum voor leerlingenbegeleiding

VIVATO



## INFORMATIEBLAD

Voor professionals en vrijwilligers die werken met jongeren

**Veel jongeren groeien op met ziekte en/of zorg thuis. Jongeren die zorg verlenen en die zich zorgen maken om en vaak zelf zorg tekort komen noemen we jonge mantelzorgers.**

Jongeren weten zelf niet altijd dat ze mantelzorger zijn en weten dus ook niet de weg naar ondersteuning. Het is belangrijk dat je als professional of vrijwilliger in de omgeving van jongeren, bijvoorbeeld op scholen, in het jongerenwerk en bij verenigingen, het thema bespreekbaar maakt en signalen leert herkennen Zo

kunnen veel psychische problemen op latere leeftijd voorkomen worden. Als het bekend is dat een jongere mantelzorger is, kun je samen met hem/haar kijken of ondersteuning nodig is. In dit informatieblad vind je informatie die je kan helpen.

VIVATO

## JONGE MANTELZORGERS

### Wat zijn jonge mantelzorgers?

Kinderen en jongeren jonger dan 24 jaar bij wie thuis of in directe omgeving iemand al lang ziek, gehandicapt of verslaafd is.

#### Het kan gaan om:

- lichamelijke ziekte
- psychiatrische ziekte
- psychische ziekte
- verslaving
- lichamelijke of verstandelijke beperking



### Wat doen jonge mantelzorgers?

- Ze zorgen voor iemand in hun directe omgeving
- Ze maken zich zorgen over deze persoon.
- En komen zelf vaak zorg tekort.

### Welke zorg?

Als er iemand binnen het gezin ziek is, is er regelmatig ook professionele hulp. Denk bijvoorbeeld aan een medisch specialist, thuiszorg of fysiotherapeut. Toch komt een groot deel van de zorg neer op de overige gezinsleden. Kinderen en jongeren doen bijvoorbeeld extra veel huishoudelijke taken.

Daarnaast moeten ze soms helpen bij de persoonlijke verzorging of administratie, bij de opvoeding van jongere broertjes of zusjes, fungeren ze als klankbord voor één van de ouders of begeleiden ze de zieke naar activiteiten. En zo zijn er nog veel meer taken die ze oppakken.



## JONG MANTELZORGER ZIJN HEEFT POSITIEVE EN NEGATIEVE GEVOLGEN

### POSITIEF:

- + vroeg zelfstandig
- + meer levenswijsheid
- + meer begrip tonen voor anderen
- + aanleren praktische vaardigheden

### NEGATIEF:

- overbelast zijn; vermoeidheid, slechte concentratie, piekeren en gespannen zijn en (vage) lichamelijke klachten
- zich te verantwoordelijk voelen
- door mantelzorgtaken minder tijd over voor sociale contacten, school, werk, hobby's en sport.

Afhankelijk van de mantelzorgsituatie is de binding met overige gezinsleden goed of juist niet.

### Steun

Kinderen en jongeren kunnen steun zoeken bij vrienden, familie of burens. Maar ook op school bij hun leraar, mentor, zorgcoördinator of vertrouwenspersoon. Of bij de trainer van de sportvereniging, de jongerenwerker op straat, het steunpunt mantelzorg of de huisarts. En zo zijn er nog veel meer mogelijkheden. Het is het vooral belangrijk dat de jonge mantelzorger de veiligheid voelt om over zijn of haar zorgen te praten.

### Ken jij een jonge mantelzorger?

- Toon belangstelling en begrip voor de situatie.
- Steunen doe je door er samen over te praten.
- Vraag wat het kind of de jongere nodig heeft en hoe jij kan helpen.
- Zoek samen een vertrouwenspersoon.

