

# Je bent jong en maakt je zorgen...

Voor ouder(s)/verzorger(s)  
van jonge mantelzorgers

“Ik zorg voor mijn moeder. Daarom moet ik elke dag helpen bij het huishouden. Nu ik hulp gekregen heb, kan ik af en toe met mijn vrienden afspreken.”

“Mijn broertje heeft een verstandelijke beperking waardoor we nooit op vakantie kunnen. Door de activiteiten voor jonge mantelzorgers kom ik meer aan mezelf toe.”



# Jonge mantelzorger

Binnen uw gezin is een ouder, zoon of dochter (chronisch) ziek of beperkt. Zo kan er sprake zijn van psychiatrische problemen, verslaving of een lichamelijke aandoening. Kinderen binnen uw gezin maken zich zorgen om hun gezinslid of zorgen voor hen door ze praktische en/of emotionele steun te geven. Ze worden **jonge mantelzorgers** genoemd.

## Signalen bij een kind

Herkent u één of meerdere van onderstaande signalen bij uw kind?

- Minder contact met vrienden
- Onvoldoende tijd voor ontspanning
- Verminderde schoolprestaties
- Minder aandacht voor eigen problemen
- Lichamelijke klachten
- Vaak rekening houden met de thuissituatie
- Onzekerheid, zorgen en angst
- Spanningen in het gezin

## Zo kunt u helpen!

- **Herkenning:** ga met uw kind in gesprek of deel uw zorgen met een hulpverlener.
- **Erkenning:** toon begrip voor de reactie van uw kind.
- **Behoeft:** bespreek welke behoefte uw kind heeft.
- **Maatwerk:** breng de activiteiten voor jonge mantelzorgers, lotgenoten-contact onder de aandacht of verwijst door naar professionele hulpverlening.

## Meer informatie

**Marian Metselaar** - mantelzorgondersteuning

T 06 511 553 79

E [m.metselaar@welzijnmw.nl](mailto:m.metselaar@welzijnmw.nl)

W [www.welzijnmw.nl](http://www.welzijnmw.nl)

