

# Je bent jong en maakt je zorgen...

**Informatie jonge mantelzorgers  
voor professionals**

“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

Veel kinderen en jongeren groeien op met een ouder, broer of zus die (chronisch) ziek of beperkt is. Zo kan er sprake zijn van psychiatrische problemen, verslaving of een lichamelijke aandoening. Kinderen binnen dit gezin maken zich zorgen om hun gezinslid of zorgen voor hen door ze praktische en/of emotionele steun te geven. Zij worden **jonge mantelzorgers** genoemd.

## Hoe herken je een jonge mantelzorger?

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

## Zo kun je helpen!

- **Herkenning:** ga met de jonge mantelzorger in gesprek of deel je zorgen met een hulpverlener.
- **Erkenning:** toon begrip voor de thuissituatie.
- **Behoeftte:** bespreek welke behoefte de jonge mantelzorger heeft.
- **Maatwerk:** attendeer op activiteiten voor jonge mantelzorgers, lotgenoten-contact of doorverwijzing 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)

