

HERKEN JIJ EEN JONGE MANTELZORGER?

De kans is groot dat er ook in jouw omgeving jonge mantelzorgers rondlopen. Wat zijn signalen waaraan je een jonge mantelzorger herkent en hoe kun jij helpen.



SIGNALEN

- Teruggetrokken of te volwassen gedrag
- Vaak ongeoorloofd of geoorloofd afwezig
- Daling van schoolprestaties
- Fysieke of mentale klachten
- Vermoeidheid en concentratieproblemen

WAT DOE JE ALS JE EEN JONGE MANTELZORGER HERKENT?

- Begin een gesprek en vraag hoe het gaat
- Erken hun situatie en geef positieve aandacht
- Wees alert op signalen van (over) belasting
- Zoek samen een vertrouwenspersoon en zorg voor een warme overdracht naar hulp

Wat willen jonge mantelzorgers?

Jonge mantelzorgers willen vooral gezien en gehoord worden. Ze vragen om serieus genomen te worden en willen niet als "zielig" worden behandeld. Ondanks hun bijzondere situatie, willen ze vooral als gewone kinderen worden gezien die toevallig in een moeilijke situatie zitten. Ook vragen ze om ondersteuning wanneer ze die nodig hebben, bijvoorbeeld op school, zodat ze de juiste balans kunnen vinden tussen hun verantwoordelijkheden thuis en hun eigen ontwikkeling.