



Hoe herken ik een jonge mantelzorger?

Wees alert op signalen van overbelasting

- Fysiek** vermoeidheid, concentratieproblemen, druk, agressief, hoofdpijn, buikpijn
- Psychisch** gespannen, perfectionistisch, stil en teruggetrokken, eet- en/of slaapproblemen, gebruik van verdovende middelen of alcohol
- Sociaal** vroeg volwassen, weinig contact met leeftijdsgenoten
- Praktisch** geen tijd voor sport, hobby of bijbaantje, vaak te laat of afwezig

Een uitgebreide signalenkaart kunt u downloaden van onze website.

Maak mantelzorg bespreekbaar

Niet alle jongeren die zorgen praten hier gemakkelijk over. Maak het thema daarom op een laagdrempelige manier bespreekbaar.

Welke vragen kan ik stellen?

- Hoe ziet jouw gezin eruit?
- Help je thuis weleens? En wat doe je dan zoal?
- Maak je je wel eens zorgen om je vader, moeder, broer of zus?
- Zorg je zelf ook voor een van hen?
- Heb je nog tijd voor andere dingen, zoals huiswerk en vrienden?

Signalering en verder...?

Verwijs door naar hulpverlening

Als jongeren om hulp of advies vragen, of u denkt dat ze daar behoefte aan hebben, verwijs ze dan door naar het (school)maatschappelijk werk of naar Mantelzorg & Meer. Dit mantelzorgexpertisecentrum in uw regio biedt ondersteuning, advies, informatie en vervangende mantelzorg.

Houdt rekening met de situatie

In sommige gevallen is het goed als u flexibel met regels omgaat voor een jonge mantelzorger. Op die manier kunt u de zorgen van een jonge mantelzorger enigszins verlichten als dat nodig is.

Zorg voor voorlichting

Informatiebijeenkomsten over het thema 'Jong en Zorgend' dragen bij aan de bewustwording van het thema bij jongeren. Mantelzorg & Meer verzorgt op verzoek kosteloos voorlichtingsbijeenkomsten. Zo bereiken wij samen met u jonge mantelzorgers.

Contact

☎ 020 512 72 50

@ info@mantelzorgenmeer.nl