

## Wist u dat 1 op de 4 jongeren een jonge mantelzorger is?

Jonge mantelzorgers zijn kinderen of jongeren tot 24 jaar die opgroeien met een langdurig ziek familielid, ongeacht of deze jongeren zorgtaken op zich nemen of niet. Het kan hierbij gaan om broers, zussen, een ouder of een inwonend familielid met een chronische lichamelijke ziekte of handicap, chronische psychische klachten, een verstandelijke beperking of een verslaving.

Het tijdig herkennen en ondersteunen van jonge mantelzorgers kan overbelasting en problemen op latere leeftijd voorkomen.

### Signalen om overbelaste jonge mantelzorgers te herkennen (jongeren van 12 tot 24 jaar):

#### Signalen op school

- Druk en agressief gedrag, ruzies met andere jongeren;
- Concentratieproblemen;
- Vermoeidheid;
- Zeer teruggetrokken gedrag (vooral bij meisjes) of naar buiten gekeerd, opvallend gedrag (vooral bij jongens);
- Opvallende daling van de schoolprestaties. Ondanks de persoonlijke competenties loopt de jongere vast in de studie of eerste baan;
- Vaak afwezig van school, geoorloofd en ongeoorloofd verzuim.

### Signalen op sociaal gebied

- Verstoring van sociale contacten of gebrek aan sociale contacten, bijvoorbeeld niet spontaan met vrienden op stap willen of kunnen;
- Plotselinge gedragsverandering;
- Problemen in het opbouwen en behouden van relaties;
- Extreem verantwoordelijkheidsgevoel en te volwassen gedrag.

### Signalen op psychisch gebied

- Gespannenheid
- Depressieve klachten;
- Vaker denken aan zelfmoord en vaker zelfmoordpogingen als gevolg van de ervaren mentale en sociale dwang;
- Risicovol gedrag zoals joyriding en zorgelijk gebruik van genotmiddelen, zoals alcohol, tabak en drugs en daar eventueel afhankelijk van worden;
- Het ontwikkelen van psychiatrische stoornissen, zoals angststoornissen, stemmingsstoornissen, eetstoornissen, schizofrenie.

### Signalen op emotioneel gebied

- Verdriet of boosheid;
- Laag zelfbeeld;
- Niet goed voor zichzelf kunnen kiezen en eigen grenzen niet goed kunnen bewaken;
- Het niet (goed) herkennen van de eigen wensen en behoeften. De identiteit is onvoldoende ontwikkeld door het zorgen voor een ander. Het eigen 'ik' is daardoor ondergeschikt gemaakt aan de ander;
- Zich volledig afzetten tegen de mantelzorgsituatie, banden doorsnijden en kiezen voor zichzelf.

### Psychosomatische klachten

- Lichamelijke klachten, zoals buikpijn, misselijkheid, hoofdpijn, lusteloosheid en vermoeidheid;
- Slaapproblemen, waaronder nachtmerries en slaapwandelen;
- Eetproblemen, zoals te veel of te weinig eten.

**Contact:** 020 512 7250 [info@mantelzorgenmeer.nl](mailto:info@mantelzorgenmeer.nl)