

# Jonge mantelzorgers



# Signaleringskaart jonge mantelzorgers

*Leerkrachten, (school)artsen, leerplichtambtenaren, jongerenwerkers, maatschappelijk werkers, sociale wijkteams en gezinscoaches en andere professionals komen vaak in aanraking met kinderen en jongeren in een gezin. Een kwart van hen groeit op met zorg.*

## **Wat is een jonge mantelzorgers?**

Wanneer jongeren opgroeien met een chronisch (lichamelijk en/of psychisch) ziek, (verstandelijk) gehandicapt of verslaafd gezins- of familiaal waar ze voor zorgen of zorgen om hebben, dan spreek je van jonge mantelzorgers.



Om problemen te voorkomen is het belangrijk aandacht te hebben voor de jonge mantelzorgers

## **Tijdige signalering**

Jonge mantelzorgers leren door de (zorg)taken die ze hebben relatief vroeg zelfstandig en onafhankelijk te zijn en leren veel praktische vaardigheden. Het zorgen kan de jongeren voldoening geven, kan een sterkere familieband opleveren en/of zorgt ervoor dat ze oog hebben voor problemen van anderen. De taken, en vooral het zorgen maken over het zieke familiaal, kunnen echter ook teveel worden waardoor negatieve gevolgen ontstaan. Dit kan leiden tot minder tijd voor eigen bezigheden en huiswerk, met als gevolg vervroegde schooluitval of daling van schoolniveau. Mogelijk kan de rol tussen ouder en kind omgedraaid worden, waardoor het kind verantwoordelijk wordt of lijkt voor de zorg en het welbevinden van de ouder(s). Dit kan er toe leiden dat het kind zelf zorg tekort komt, zowel in praktische als in sociaal-emotionele zin.

## **Thuisituatie**

Jongeren zijn ook mantelzorgers wanneer zij geen mantelzorgtaken verrichten. Zij kunnen zich veel zorgen maken, veel stress ervaren of zorg tekort komen door de thuisituatie. Niet alle thuisituaties brengen problemen voor de jongere met zich mee, maar het is wel belangrijk om bij alle situaties aandacht te hebben voor de jonge mantelzorgers, want het kan een gezonde ontwikkeling in de weg staan. Daarom is tijdige signalering en ondersteuning een noodzaak.

### **Algemene signalen**

De volgende klachten kunnen gesignaleerd worden als er sprake is van overbelasting bij de jonge mantelzorgers:

*Psychosomatische klachten* als gevolg van spanningen en stress. Deze kunnen op elke leeftijd voorkomen. Denk hierbij aan klachten als buikpijn, misselijkheid, hoofdpijn en (over)vermoeidheid.

*Psychische klachten* zoals angstig zijn, eetproblematiek, slaapproblemen, concentratieproblemen, lusteloosheid, schaamte, somberheid of depressieve gevoelens.

*Fysieke klachten:* Rug- en gewrichtsklachten als gevolg van te zware inspanning, waaronder tillen.

*Sociale uitsluiting:* Weinig aansluiting bij leeftijdsgenoten of discriminatie als gevolg van raar of ongewoon gedrag van een familielid. Of het niet kunnen deelnemen aan leeftijdsadequate activiteiten door de mantelzorgtaken of gebrekkige financiële middelen vanuit de ouders, of doordat de jongere geen bijbaantje kan hebben door de mantelzorgtaken.

*Onderpresteren:* Schoolverzuim, zitten blijven en afzakken van schoolniveau.

*Gedragsproblemen:* Teruggetrokken gedrag, (negatief) aandacht vragend gedrag, agressie, spijbelen op school, probleemgedrag zoals vandalisme en stelen en alcohol- en drugsgebruik.

### **De rol van professionals**

Het is belangrijk dat professionals signalen opmerken en goede steun geven:

Wees alert op signalen van (over)belasting;

Bied een luisterend oor;

Geef erkenning door te benoemen wat er aan de hand zou kunnen zijn;

Geef ruimte aan emoties;

Informeer waar nodig over wat er aan de situatie verbeterd kan worden;

Ondersteun bij het aanleren van (leren) leven met ziekte en zorg;

Neem zoveel mogelijk belastende zaken weg;

Help bij het doorgang laten vinden van dagelijkse routines en rituelen.

# Steunpunt Mantelzorg

## **Blerick, Hout-Blerick en Boekend**

Yvonne van de Mortel, mantelzorgondersteuner.  
T: 06 – 11 71 19 27  
E: yvonnevandemortel@proteion.nl

Vera Jacobs, mantelzorgondersteuner.

T: 06 – 52 66 90 29  
E: verajacobs@proteion.nl

## **Tegelen, Steyl en Belfeld**

Claudia Swinkels, mantelzorgondersteuner.  
T: 06 – 15 02 50 54  
E: claudiaswinkels@proteion.nl

## **Venlo (m.u.v. Venlo Noord)**

Peggie Bos, mantelzorgondersteuner.  
T: 06 – 52 66 91 00  
E: peggiebos@proteion.nl

## **Venlo Noord, Arcen, Velden, Lomm**

Anja Damhuis, mantelzorgondersteuner.  
T: 06 – 36 16 49 19  
E: a.damhuis@synthese.nl

## **Proteion Welzijn**

T: 0475 – 45 30 33  
E: welzijn@proteion.nl  
I: www.proteion.nl

## **Synthese**

T: 077 – 201 13 14  
E: info@synthese.nl  
I: www.synthese.nl

## **Facebook**

@ mantelzorgvenlo  
@ steunpuntmantelzorgnoordlimburg