

Leerkrachten, (school-)artsen, leerplichtambtenaren, jongerenwerkers, maatschappelijk werkers, sociale wijkteams, gezinscoaches en andere professionals komen vaak in aanraking met kinderen en jongeren in een gezin.

**Een op de vier kinderen/jongeren komt in aanraking met mantelzorg**

## Wat betekent jonge mantelzorg?

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren t/m 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft. Deze kinderen en jongeren hebben extra zorgtaken, maken zich zorgen of ervaren een zorgtekort in het gezin. Ook deze situatie kan een grote impact hebben op hun leven.



## Gevolgen voor de jonge mantelzorgers

### Positieve gevolgen

- Jonge mantelzorgers leren door de (zorg)taken die ze hebben relatief vroeg zelfstandig en onafhankelijk te zijn.
- De jongeren leren veel praktische vaardigheden.
- Het zorgen voor een naaste kan de jongeren voldoening geven.
- Het kan een sterkere familieband opleveren.
- De jongeren hebben vaak meer oog voor problemen van anderen.

De taken, en vooral het zich zorgen maken over het zieke familielid, kunnen echter ook teveel worden waardoor negatieve gevolgen ontstaan.

- Mantelzorg kan leiden tot minder tijd voor eigen bezigheden en huiswerk met als gevolg vervroegde schooluitval of daling van het schoolniveau.
- Mogelijk kan de rol tussen ouder en kind omdraaien, 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

### Aandacht voor de jonge mantelzorgers

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. Dit om problemen te voorkomen. Mantelzorg kan een gezonde ontwikkeling van de jongere in de weg staan. Daarom is tijdige signalering en passende ondersteuning van belang.

### De rol van professionals

Signalen opmerken en belangrijke 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.

## 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, 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 zoals rug- en gewrichtsklachten als gevolg van te zware inspanning, waaronder tillen.
- Sociale omgeving: sociale uitsluiting en 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 ouders of doordat de jongere geen bijbaantje kan hebben door de mantelzorgtaken.
- Gedragsproblemen: teruggetrokken gedrag, (negatief) aandacht vragend gedrag, agressie. Spijbelen op school, probleemgedrag zoals vandalisme en stelen en alcohol- en drugsgebruik.
- Onderpresteren; schoolverzuim, zitten blijven en afzakken van schoolniveau.

## Steunpunt Mantelzorg Leudal

Voor vragen en advies kunt u contact opnemen met Steunpunt mantelzorg Leudal.

📞 0475 745138

✉ [info@synthese.nl](mailto:info@synthese.nl) | 🌐 [www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)

# De jonge mantelzorgers



**synthese**  
thuis in je wijk

📞 0475 745138

✉ [info@synthese.nl](mailto:info@synthese.nl) | 🌐 [www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)