

## Ondersteunen jonge mantelzorgers

### Adviezen voor mantelzorg ondersteunende organisaties

1. **Coördineer een samenhangend ondersteuningsaanbod.** Zorg voor een compleet en duidelijk overzicht van ondersteuning voor jonge mantelzorgers door verschillende organisaties. Denk naast de eigen ondersteuning aan ondersteuning van zorg- en welzijnsinstellingen (bijv. lotgenotencontact bij gehandicaptenzorg of GGZ), vrijwilligersorganisaties, scholen, kerken en voor specifieke groepen zoals brussen, KOPP/KOV.
2. **Informeer over de ondersteuningsmogelijkheden** voor jonge mantelzorgers via de website, sociale media en/of flyers naar inwoners, ouders/verzorgers en professionals in zorg, welzijn en onderwijs.
3. **Vind de juiste contactpersonen in het onderwijs.** Zorg dat je een aanspreekpunt hebt binnen onderwijsinstellingen, bijvoorbeeld een studiebegeleider, zorgcoördinator of studentendecaan die begaan is met jonge mantelzorgers. Door elkaar te kennen, weet je elkaar beter te vinden.
4. **Bied gastlessen aan voor leerlingen/studenten en docenten van onderwijsinstellingen.** Tip: maak gebruik van de [Toolkit jonge mantelzorgers voor scholen](#) met o.a. lesvoorbeelden, signaleringskaarten, suggesties voor filmpjes en een tiplijst.
5. **Biedt voorlichting en scholing aan voor professionals van organisaties in zorg en welzijn.** Hierdoor vergroot je de bewustwording rondom het herkennen van jonge mantelzorgers en gezinsgerichte ondersteuning. Geef hen jullie telefoonnummer om te overleggen of warm door te verwijzen.
6. **Organiseer een spreekuur op onderwijsinstellingen.** Hierdoor wordt het thema jonge mantelzorgers meer zichtbaar en de drempel om informatie te vragen voor leerlingen/studenten en professionals kleiner. Maar denk ook aan het aansluiten bij activiteiten zoals de introductieweek van studenten in de grote steden om de bewustwording te vergroten.
7. **Organiseer activiteiten voor jonge mantelzorgers,** eventueel in samenwerking met andere lokale organisaties, zoals sportactiviteiten en creatieve activiteiten die aansluiten bij de wensen van jonge mantelzorgers. Dit kan tijdens de jaarlijkse [Week van de Jonge Mantelzorger](#).
8. **Bied individuele (tijdelijke) begeleiding door een consulent jonge mantelzorg of organiseer ontmoetgroepen met leeftijdsgenoten.** Denk ook aan digitale mogelijkheden die aansluiten bij de leeftijd, zoals een WhatsApp groep of chatspreekuur.