

Ondersteunen van jonge mantelzorgers

Adviezen voor professionals in zorg en welzijn

1. **Geef erkenningen en herkenning** in de contacten met de jonge mantelzorgers. Luister actief, toon begrip en zoek samen naar manieren om zo goed mogelijk met de situatie om te gaan. Houdt de contacten zo laagdrempelig mogelijk. Het contact kan ook per mail, chat of app.
2. **Vraag naar ideeën en wensen van de jongere zelf.** Breng samen de situatie in kaart. Je wilt weten wat er thuis aan de hand is, waar de jongere zelf mee zit en waar hij of zij behoefte aan heeft. Ga niet zonder dat de jeugdige erom vraagt allerlei oplossingen bedenken of in gang zetten.
3. **Ken de sociale kaart van de ondersteunings- en verwijzingsmogelijkheden voor jonge mantelzorgers en hun ouders in jouw gemeente en regio.** Waar kunnen jonge mantelzorgers terecht voor voorlichting, lotgenotencontact of een cursus? Welke organisaties bieden praktische hulp aan ouders? Wat zijn de mogelijkheden voor gezinsondersteuning? Kent de gemeente steunouders?
4. **Informeer de jonge mantelzorgers over de ziekte, beperking of verslaving van hun familielid.** Zij willen vaak weten wat dit voor hen betekent. Op www.mantelzorg.nl/jongzorgen vind je basisinformatie en doorverwijzingen naar handige websites. Patiëntenverenigingen of steunpunten mantelzorg hebben folders en trainingen speciaal voor kinderen en jongeren.
5. **Informeer over lotgenotencontact.** Jonge mantelzorgers vinden het vaak prettig om over hun gezinssituatie en gevoelens te praten met leeftijdgenoten, die in vergelijkbare situaties zitten. Dat kan via internetsites, sociale media of via activiteiten.
6. **Help de jongere met het ongestoord naar school/studie/werk gaan en maak ontspanning voor jonge mantelzorgers mogelijk.** Misschien is het nodig om aparte afspraken met school of studie te maken. Zorg dat de docent, mentor, zorgcoördinator, intern begeleider, decaan of werkgever betrokken wordt.
7. **Bespreek met ouders opgroeien met zorg en ondersteuningsmogelijkheden.** Steun en hulp aan de ouders kan indirect de zorgen van kinderen in het gezin verlichten. Denk bijvoorbeeld aan praktische hulp in huis, respijtzorg en opvoedondersteuning. Hierdoor krijgt de jongere meer ruimte voor school of hobby's.
8. **Zet het sociale netwerk in** om de jonge mantelzorgers te ontlasten. Denk aan familie, vrienden, burens, zorgverleners, school en andere betrokkenen bij het gezin.
9. **Signaleer en meld zorgelijke situaties** als het echt minder goed lijkt te gaan met het gezin of als de kinderen zwaar belast raken. Je kun overleggen met Centrum voor Jeugd en Gezin. Bespreek je zorgen met het gezin en bespreek welke aanvullende zorg nodig of gewenst is.