

synthese

thuis in je wijk

Wij helpen je op weg,
jij bepaalt de route



Signaleringskaart Jonge Mantelzorgers

Informatie voor professionals

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. Deze situatie kan een grote impact hebben op hun leven. Een kwart van de jongeren groeit op met zorg. Een luisterend oor bieden is een klein gebaar maar betekent vaak veel. Hiermee kun je als professional al het verschil maken.

Positieve gevolgen

- Vroeger zelfredzaam en zelfstandig dan leeftijdsgenoten
- Groter empathisch vermogen
- Meer verantwoordelijkheid nemen
- Hechtere band met degene die zorg nodig heeft

Mogelijk negatieve gevolgen

Korte termijn

- Effect op school
- Effect op sociaal leven
- Effect op gezondheid

Lange termijn

- Opgroeï- en opvoedproblemen
- Lichamelijke en emotionele klachten
- Meer behoefte aan zorg

Algemene signalen

- **Psychosomatische signalen** zoals vermoeidheid, fysieke overbelasting, slaapproblemen, eetproblemen, pijnklachten
- **Psychische signalen** zoals gespannen, somberheids- of depressieve klachten, risicovol gedrag (ook gebruik genotmiddelen); angst-, stemmings- eetstoornissen.
- **Sociale signalen** zoals gedragsverandering of -problemen, verstoring van of gebrek aan sociale contacten, moeite met opbouwen/onderhouden relaties, extreem verantwoordelijkheidsgevoel.
- **Emotionele signalen** zoals verdriet/boosheid; laag zelfbeeld, grenzen niet kennen/bewaken, niet goed herkennen eigen behoefte, zichzelf wegcijferen
- Signalen op school zoals negatief gedrag, concentratieproblemen, vermoeidheid, teruggetrokken gedrag, opvallende daling schoolprestaties ondanks competenties, vaak afwezig/ geoorloofd/ongeoorloofd

Wat kun je doen?

- **Herkennen en erkennen:** zie en hoor jonge mantelzorgers. Bied emotionele steun, een luisterend oor, aandacht voor de situatie, ruimte om emoties te uiten.
- **Inventariseren:** wat is de situatie, wat gaat goed, wat gaat minder goed, waar heeft de jongere behoefte aan.
- **Signaleren:** heb oog voor signalen en maak dit bespreekbaar.
- **Informeren:** geef informatie over mogelijkheden voor hulp aan de jonge en de ouder(s).
- **Doorverwijzen:** zorg voor een warme overdracht naar hulp, dit kan zowel intern bij vertrouwenspersoon of ib'er of extern het mantelzorgsteunpunt, een gezinscoach of huisarts.

0478 517390

@ mantelzorg@venray.nl

De Wieënhof 1, Venray

f steunpuntmantelzorgvenray.nl