

Informatie over Jonge Mantelzorgers in 's-Hertogenbosch



**ZONDER
MIJ GAAT
ALLES MIS**

Sanne, 17 jaar.
Mantelzorger



mantelzorg
FARENT

Waarom dit boekje?

Mantelzorg Farent wil jonge mantelzorgers graag extra onder de aandacht brengen. Dit boekje is daarom bestemd voor iedereen die in de (thuis)zorg en/of het sociaal domein werkt en contact heeft met (zorg)situaties waarbij kinderen betrokken zijn.

Wie is de jonge mantelzorger? Hoe (h)erken je een jonge mantelzorger? Welk ondersteuningsaanbod is er in de gemeente 's-Hertogenbosch? In dit boekje lees je er meer over. Zodat we er samen zijn voor jonge mantelzorgers!

Team Mantelzorg Farent

Inhoud

Wie zijn de jonge mantelzorgers?	2
Zorgtaken jonge mantelzorger	3
(H)erkennen jonge mantelzorger.....	3
Ga in gesprek met jonge mantelzorgers.....	3
Jonge mantelzorger in beeld en dan...?.....	5
Wat is er voor jonge mantelzorgers in 's-Hertogenbosch?	6

Wie zijn de jonge mantelzorgers?

Jonge mantelzorgers zijn helaas nog steeds een onzichtbare doelgroep. Jonge mantelzorgers laten niet snel blijken wat hun zorgen of klachten zijn, maken de problemen in de thuissituatie nauwelijks bespreekbaar en vragen zelden om hulp.

Jonge mantelzorgers worden ook wel JMZ genoemd

JMZ-ers zijn kinderen/jongeren tot 25 jaar die opgroeien met iemand in hun directe omgeving met een chronische ziekte, (verstandelijke) beperking, psychische kwetsbaarheid, verslaving en/of andere ondersteuningsbehoefte. Dat kan een ouder zijn, een broer of zus, vriend(in), maar ook een grootouder of goede buur. Zij helpen bijvoorbeeld mee in de fysieke zorg, met het regelen van de zorg en hebben extra taken in het huishouden.

Daarnaast maken ze zich op jonge leeftijd meer zorgen dan leeftijdsgenoten; zorgen over degene die zorg nodig heeft en de toekomst. Ze missen soms de nodige zorg en aandacht voor zichzelf en ervaren een lagere kwaliteit van het leven dan leeftijdsgenoten zonder zorgsituatie in het gezin.

‘Cijfers wijzen uit dat een kwart van de jeugd een JMZ-er is’



Bikkels

Ga in gesprek met jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers herkennen zichzelf vaak niet in de definitie. Voor hen is de thuis-/zorgsituatie vanzelfsprekend en ze nemen de taken vanzelf op zich.

Waar kan een jonge mantelzorger mee te maken hebben:

- ✓ (KOPP)zorgen maken over thuissituatie of over degene die zorg nodig heeft
- ✓ Praktische regelaken: financiën, afspraken maken en administratie
- ✓ Zorgen voor broers en/of zussen
- ✓ Huishoudelijke taken overnemen
- ✓ Lichamelijke zorg bieden, zoals aankleden, douchen en naar bed helpen
- ✓ Medicijnen toedienen
- ✓ Emotionele steun bieden

Taken waarover je niet nadenkt, maar automatisch doet omdat je dat gewend bent of omdat je houdt van degene die het nodig heeft.

(H)erkennen jonge mantelzorger

- Lijkt rustig en stabiel, maar van binnen speelt er vaak van alles.
- Signalen dat er weinig tijd is voor school, vrienden en hobby's. Hierdoor ervaren zij mogelijk sneller een isolement en een verhoogd risico op eenzaamheid.
- Jonge mantelzorgers ervaren op psychisch gebied meer stress, heftige emoties, piekergedachten en depressieve gevoelens. Klachten die aandacht behoeven zijn vooral vermoeidheid, slaapttekort en op andere gebieden overbelasting.
- Moeite met het aangeven van grenzen, het opkomen voor zelfontplooiing of rol in het gezin. Cijferen zichzelf weg en vinden het lastig om zich te uiten. Hiervan kan men in het volwassen leven nog last van ondervinden, vormen van uitgesteld pubergedrag.
- Presteert slechter op school in vergelijking met klasgenoten die geen jonge mantelzorger zijn. Zij ervaren een hogere schooldruk.
- Kan een gevoel van schaamte ervaren.
- Ervaart minimale steun en betrokkenheid van hun gezinsleden doordat er veel aandacht gaat naar de zorgen van het gezinlid. Ervaart hierdoor een gebrek aan zorg van ouder(s).
- Jonge mantelzorg komt vaker voor in gezinnen met een laag sociaaleconomische status, niet-westerse migranten en eenoudergezinnen.

Als beroepskracht is het belangrijk om betrokken te zijn bij de jonge mantelzorgers. Dat kan door:

- Zie de jonge mantelzorgers binnen een zorgsituatie.
- Ga het gesprek aan met de jonge mantelzorgers en sta open voor vragen van de jonge mantelzorgers.
- Informeren naar de beleving van de zorg van de jonge mantelzorgers.
- Let op gedragsverandering. Bijvoorbeeld van heel rustig naar heel aanwezig gedrag. Vraag jezelf af waar bepaald gedrag vandaan komt.
- Lukt het niet om een gesprek aan te gaan met de jonge mantelzorgers, kijk of je iemand in zijn/of haar omgeving kunt spreken. Op deze manier kan er dan toch vroegtijdig ingespeeld worden op de ondersteuning van het kind.

Wat willen jonge mantelzorgers?

- Zie en hoor mij.
- Neem mij serieus, ik ben niet zielig.
- Zie mij als een normaal kind in een moeilijke situatie.
- Help mij als ik het nodig heb (bijvoorbeeld op school).
- Informeer mij over de aandoening en behandeling van mijn naaste.

Jonge mantelzorgers in beeld en dan?

Bij iedere jonge mantelzorgers is de zorg/thuissituatie anders. Dit maakt dat iedere jonge mantelzorgers een andere ondersteuningsbehoefte heeft. Als professional is het belangrijk om goed in beeld te hebben welke ondersteuningsbehoefte een jonge mantelzorgers heeft. Ga na wat de jonge mantelzorgers zelf wil en lever maatwerk.

Ook wanneer een jonge mantelzorgers nog geen problemen lijkt te hebben, komt hij of zij in aanmerking voor ondersteuning. Door vroeg in te zetten op ondersteuning leert het kind praten over zijn zorgen en weet hoe hij of zij om hulp kan vragen.

Kernpartners jonge mantelzorgers in 's-Hertogenbosch



Vanzelfsprekend!?

www.vanzelfsprekendjnz.nl
info@vanzelfsprekendjnz.nl
Ella: 06 - 16 613 236



PowerUp073

Jongerenwerkers, sportwerkers en
JPP- jeugdpreventiewerkers

www.powerup073.nl
info@powerup073.nl



Mantelzorg Farent

073-206 88 00
www.farent.nl/mantelzorg
mantelzorg@farent.nl

Wat is er voor jonge mantelzorgers in 's-Hertogenbosch?



Kinderwerk Farent

www.farent.nl/diensten/bikkels

Opvoedondersteuning Farent

www.farent.nl/diensten/opvoedondersteuning

Schoolmaatschappelijk werk Farent

www.farent.nl -> schoolmaatschappelijk werk



kan er wat aan doen

Ypse

www.yipse.nl/preventie

humanitas

sterker dan je denkt

Humanitas

www.humanitas.nl/afdeling/s-hertogenbosch/



Kasam

www.kasam.eu/wat-is-kasam/info-voor-kinderen



Streetcats

www.streetcats.nl



KOO

073-206 88 88 www.kijkopkoo.nl

Informatie sociale kaart 's-Hertogenbosch



Mantelzorg en onderwijs

www.mantelzorg.nl/onderwijs



mantelzorg
FARENT

Heb je aanvullende informatie? Neem dan contact met ons op!

073 - 206 88 00

www.farent.nl/mantelzorg

mantelzorg@farent.nl

