



Jonge mantelzorgers, zie jij ze?

Samen kunnen we ervoor zorgen dat jonge mantelzorgers zich gezien en gesteund voelen. Het Steunpunt Mantelzorg denkt mee en helpt je op weg.



Maatschappelijk
Welzijn Coevorden

Wat is een jonge mantelzorger?

Een jonge mantelzorger is een kind of jongere die opgroeit met zorg in het gezin. Dat kan zijn omdat een ouder, broer of zus ziek is, een beperking of psychische problemen heeft. In Nederland groeit 1 op de 4 kinderen op als jonge mantelzorger. De kans is dus groot dat ook in jouw omgeving een jonge mantelzorger is.

Hoe herken je een jonge mantelzorger?

Jonge mantelzorgers zijn vaak onzichtbaar. De aandacht gaat meestal uit naar degene die zorg nodig heeft. Hun zorgen, gevoelens en verantwoordelijkheden blijven daardoor soms ongezien.

Voorbeelden van jonge mantelzorgers

- ▶ Een meisje van 10 dat helpt met de verzorging van haar broer met een spierziekte
- ▶ Een jongen van 14 die vaak het huishouden doet omdat zijn moeder depressief is.
- ▶ Een tiener die zijn vader begeleidt naar het ziekenhuis en zich zorgen maakt over geldzaken.
- ▶ Een kind dat zich voortdurend afvraagt of het wel goed gaat thuis en daardoor moeite heeft met school.

Wat kun jij doen?

- ▶ **Signaleer:** Let op signalen als vermoeidheid, zorgen maken of veel verantwoordelijkheden dragen.
- ▶ **Vraag:** Toon interesse en vraag door. Al een simpel gesprek kan verschil maken.
- ▶ **Verwijs:** Wijs kinderen en ouders op het Steunpunt Mantelzorg. Hier vinden jonge mantelzorgers steun, activiteiten en een luisterend oor.
- ▶ Elke 2e woensdag van de maand is er een activiteit voor jonge mantelzorgers.

Meer informatie en activiteiten vind je op www.mwcoevorden.nl/jonge-mantelzorg of scan de QR-code.

