



Jonge mantelzorgers



welstad



Kinderen of jongeren die zorgen

Tijdens uw werk en in uw contacten komt u misschien kinderen en/of jongeren tegen die wonen bij iemand die ziek, verslaafd, depressief of gehandicapt is. Grote kans dat zij zich zorgen maken over diegene of misschien zelfs meehelpen in de zorg. Dit noemen we mantelzorgen.

Vaak begint mantelzorgen met een keer iets doen voor een ander waar je persoonlijk bij betrokken bent. Voor een (groot)ouder, broer of zus bijvoorbeeld. Of voor andere familieleden, buren of vrienden. Van alle jongeren in Nederland is één op de vier jonge mantelzorger. Het kan

voor deze jongeren zwaar zijn om hun zorgtaken te combineren met dagelijkse activiteiten. School of studie kan onder druk komen te staan als hij of zij (te) weinig tijd overhoudt om huiswerk te maken. Soms worden ook ontspanningsactiviteiten en hobby's opzij gezet.

Waar herkent u een jonge mantelzorger aan?

Hieronder leest u enkele voorbeelden van signalen waaraan u jonge mantelzorgers herkent. Hij of zij:

- gaat na school direct naar huis;
- is vaak slaperig of vermoeid;
- heeft een groot verantwoordelijkheidsgevoel;
- heeft weinig of geen tijd voor vrienden;
- doet boodschappen of klusjes voor ouders;
- heeft geen of weinig tijd voor hobby's en/of sportactiviteiten;
- ontwijkt deelname aan buitenschoolse activiteiten.

Wat kunt u doen?

Ga in gesprek met de jongere en onderzoek of hij of zij steun kan gebruiken. Vertel over de ondersteuning die Welstad biedt of meld de jongere, in overleg, bij ons aan als jonge mantelzorger. Onze medewerkers nemen daarna zo gauw mogelijk contact op. De jongere kan zichzelf natuurlijk ook aanmelden. We hebben informatiekaartjes die u aan de jongere mee kunt geven.

Tips en ondersteuning

Wij bieden jonge mantelzorgers graag ondersteuning waar mogelijk. Dit kan persoonlijke ondersteuning zijn, maar we organiseren ook gezellige bijeenkomsten als daar behoefte aan is.

We geven tips waarmee jongeren zich weer kunnen 'opladen' en ondersteunen bij het anders organiseren van zorg thuis. Op deze

manier houdt de jongere tijd over voor zichzelf en kan bijvoorbeeld meedoen aan leuke sportactiviteiten. Hij of zij is ook welkom bij onze jongerencentra De Kwinne en Skillz om te ontspannen, vrienden te ontmoeten en mee te doen met activiteiten.

Daarnaast bieden we gratis trainingen op het gebied van assertiviteit, faalangst, social media, samen spelen en goed omgaan met elkaar waar de jongeren aan deel kunnen nemen.

Meer weten?

Voor meer informatie, of als u eens van gedachten wilt wisselen, kunt u contact met ons opnemen. Wij zijn van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur telefonisch bereikbaar. Of kom langs.



Hoe helpt u een
jonge mantelzorger?

Wie vraagt jonge mantelzorgers eens hoe het met ze gaat?

Welstad

Gandhiplein 5
9501 DB Stads kanaal
Postbus 50
9460 AB Gieten
t (0599) 635 999

www.welstad.nl
info@welstad.nl

*Voor uw rechten (o.a. klachten en privacy) verwijzen we naar de folder
'Uw rechten, onze plichten' op de website onder het kopje Privacy Statement.*

oktober 2020



welstad
Onderdeel van Tintengroep