

# VERTROUWEN



Jonge mantelzorgers kunnen door het zorgen voor een ziek familielid of door de zorgen die ze hebben, overbelast raken met alle gevolgen van dien. Om verlichting te voelen vinden jonge mantelzorgers het prettig om een uitlaatklep te hebben voor hun gevoelens. Ze praten dan het liefst over de sfeer thuis of over het feit dat ze zich boos of gefrustreerd voelen.

Het is voor professionals echter soms lastig deze uitlaatklep te bieden, omdat jonge mantelzorgers hun zorgen en thuissituatie vaak verborgen houden. Jonge mantelzorgers willen hun ouders vaak geen extra lasten bezorgen dus houden ze problemen voor zich zelf en zullen ze ook op school hun best willen doen niet op te vallen. Bovendien weten ze niet altijd bij wie ze nog meer terecht kunnen voor hulp of durven anderen niet om hulp te vragen.

## Bewust letten op signalen!

Probeer daarom altijd de thuissituatie van kinderen en jongeren te kennen, wees er bewust van dat bij een ziek familielid een jonge mantelzorger/brus in het gezin kan zijn en wees alert op signalen als:

- problemen op school, zoals concentratieproblemen, negatief gedrag en ruzies met andere jongeren, smoezen verzinnen, niet naar school willen en spijbelen;
- extreem groot verantwoordelijkheidsgevoel en te volwassen gedrag;
- verstoring van sociale contacten of gebrek aan sociale contacten;
- slaapproblemen, waaronder nachtmerries en slaapwandelen;
- eetproblemen, zoals teveel of te weinig eten;
- depressief en angstig zijn;
- laag zelfbeeld, problemen met identiteit;
- lichamelijke klachten, zoals buikpijn, hoofdpijn en lusteloosheid;
- terugval in eerder ontwikkelingsstadium.

Om in te schatten welke kinderen veel of weinig kans hebben op toekomstige problemen is het Screeningsinstrument voor Adolescenten met een Chronisch Zieke Ouder (SACZO) ontwikkeld. Het SACZO kan ook gebruikt worden om een gesprek met de jonge mantelzorger aan te knopen en tips te krijgen voor mogelijke soorten van hulp. Het SACZO is gratis te downloaden via [www.ziekeouder.nl](http://www.ziekeouder.nl).



## TIPS OM JONGE MANTELZORGERS TE HERKENNEN:

- Wees je ervan bewust dat bij een ziek gezinslid een jonge mantelzorger/brus kan zijn.
- Breng in kaart wat de rol van de jongeren en de ouders is in het gezin.
- Herken bovenstaande signalen van overbelasting.
- Zet ook preventieve ondersteuning in door aandacht te hebben voor jonge mantelzorgers die nog geen negatieve gevolgen ervaren.
- Bespreek deze doelgroep met collega's en organisaties om een breed netwerk en vangnet te organiseren.



e: [info@mezzo.nl](mailto:info@mezzo.nl) w: [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)  
🐦 [@mezzo\\_nl](https://twitter.com/mezzo_nl) 📘 [mezzomantelzorg](https://www.facebook.com/mezzomantelzorg)

Meer weten? Mail Renée Gunst, [r.gunst@mezzo.nl](mailto:r.gunst@mezzo.nl)  
en kijk op [mezzo.nl/jonge\\_mantelzorgers](http://mezzo.nl/jonge_mantelzorgers)