

EIGEN LEVEN



Het is voor jonge mantelzorgers van belang tijd voor zichzelf te hebben zodat ze zich gezond kunnen ontwikkelen. Stimuleer daarom de jonge mantelzorgers met vrienden af te spreken, op sport- of muziekles te gaan, een andere hobby te beoefenen, een baantje te nemen en goed met school bezig te zijn. Op deze manier ontwikkelen kinderen zich breder en zijn ze niet alleen bezig met zorg bieden of zorgen maken.

Stimuleer dat kinderen ook terecht kunnen bij anderen uit het sociale netwerk van het gezin. Misschien kan het kind af en toe logeren bij een oom en/of tante, een uitstapje maken met een bevriende familie of met mensen uit de buurt naar het zwembad.

Vinden kinderen het lastig om het zorgen los te laten? Onderzoek of er door het mantelzorgsteunpunt of andere welzijnsinstelling misschien een cursus voor jonge mantelzorgers wordt aangeboden. Een mantelzorgconsulent kan ook met de jonge mantelzorgers kijken hoe de balans te houden tussen het eigen leven en de zorgtaken.

Daarnaast kunnen de mogelijkheden van respijtzorg worden bekeken. Respijtzorg is een verzamelbegrip voor een diversiteit aan voorzieningen die tijdelijk de zorgtaken van een mantelzorgers overnemen zoals dagopvang of logeerhuizen. Creëer bewust momenten waarop kinderen zich even helemaal geen zorgen hoeven te maken en de zorg helemaal 'uit handen' genomen wordt.

DAARNAAST ZIJN ER VERSCHILLENDE ORGANISATIES DIE LEUKE UITJES ORGANISEREN VOOR JONGE MANTELZORGERS ALS FUNCARE4KIDS.NL EN HEPPIE.NL



Landelijke Vereniging voor
Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg

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

Meer weten? Mail René Gunst, r.gunst@mezzo.nl
en kijk op mezzo.nl/jonge_mantelzorgers
Kijk voor de filmpjes op
www.bikkelseducatie.nl