

Voor docenten

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren die opgroeien met een gezinslid, die een chronische ziekte, beperking, psychische problemen of verslaving heeft.

Jonge mantelzorgers kunnen te maken hebben met 3 keer zorg: zorgen maken om, zorgen voor of zelf zorg tekort komen.

Is mijn leerling een jonge mantelzorger?

Mogelijke signalen:



Fysiek:

- (Stressgerelateerde) lichamelijke klachten
- Slaapproblemen



Sociaal:

- Opvallend gedrag of juist zeer aangepast gedrag vertonen
- (Te) groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Risicovol gedrag



Psychisch:

- Gespannenheid/stress
- Depressieve klachten
- Maakt geen gelukkige indruk
- Maakt een overbelaste indruk

Hoe kan zich dit o.a. uiten op school:

- Concentratieproblemen
- Vermoeidheid
- Veranderende schoolprestaties
- Verzuim
- Kort lontje
- Overprikkeld
- Te volwassen gedrag vertonen
- Storend of afwezig gedrag in de klas

Tips

- Wees alert op jonge mantelzorgers
- Neem ruimte om één op één in gesprek te gaan met de leerling en luister aandachtig
- Bespreek met de leerling dat hij/zij jonge mantelzorger is
- Maak in overleg afspraken of pas de regels aan
- Kijk samen naar het aanbod van Welzijn Lelystad
- Blijf in gesprek met ouders, dit altijd in overleg met de leerling



E: jongemantelzorg@welzijnlelystad.nl
T: 0320 707 159

Voor ouders

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren die opgroeien met een gezinslid, die een chronische ziekte, beperking, psychische problemen of verslaving heeft.

Jonge mantelzorgers kunnen te maken hebben met 3 keer zorg: zorgen maken om, zorgen voor of zelf zorg tekort komen.

Groeit jouw kind op met zorgen?

Mogelijke signalen:



Fysiek:

- (Stressgerelateerde) lichamelijke klachten
- Slaapproblemen
- Eetproblemen



Sociaal:

- Opvallend gedrag of juist zeer aangepast gedrag vertonen
- (Te) groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Risicovol gedrag



Psychisch:

- Gespannenheid/stress
- Depressieve klachten
- Maakt geen gelukkige indruk
- Maakt een overbelaste indruk

Hoe kan zich dit o.a. thuis uiten:

- Weinig tijd voor vrienden, hobby's en baantjes
- De thuissituatie ontlopen
- Vermoeidheid
- Kort lontje
- Overprikkeld
- Te volwassen gedrag vertonen

Tips

- Wees eerlijk over de situatie en erken de positie van jouw kind
- Geef ruimte aan alle emoties
- Laat jouw kind weten dat het altijd bij je terecht kan
- Houd vast aan regelmaat
- Licht school in over de situatie
- Stimuleer eigen kansen, hobby's etc. van jouw kind
- Kijk samen naar het aanbod van Welzijn Lelystad



E: jongemantelzorg@welzijnlelystad.nl
T: 0320 707 159