

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