



## Herken de jonge mantelzorgers!

Jonge mantelzorgers zijn kinderen of jongeren tot 25 jaar die opgroeien met een zieke ouder, broer, zus, opa of oma in de directe omgeving van het gezin. Er kan sprake zijn van ziekte, een lichamelijke en/of verstandelijk beperking, psychische ziekte of verslaving.

Herkennen én erkennen van jonge mantelzorgers kan overbelasting, vroegtijdig schoolverlaten en (psychische) problemen op latere leeftijd voorkomen.

# Wat kunt u doen?

- Vraag hoe het met de jongere zelf gaat.
- Erken zijn/haar situatie.
- Blijf in gesprek.
- Geef positieve aandacht.
- Stimuleer om de dagelijkse routine zoveel mogelijk door te laten gaan.
- Bespreek signalen met de ouders (na toestemming van de jongere).

## Tips

- Breng met de jongere in kaart wat energie geeft en energie kost.
- Maak een gezinsanalyse, zodat u zicht krijgt op de ondersteuning die nodig is. Soms helpt ondersteuning van ouders meer dan ondersteuning van de jongere zelf.

Hoe? Dat leest u op:

[www.markant.org/jonge-mantelzorgers/tips](http://www.markant.org/jonge-mantelzorgers/tips).

## Meer weten?

- Kijk op [www.markant.org/jonge-mantelzorgers](http://www.markant.org/jonge-mantelzorgers).
- Volg onze training voor professionals over jonge mantelzorgers; bel 020 886 88 00 voor data.
- Bel de helpdesk: 020 886 88 00 (werkdagen, 9-17 uur) voor informatie, advies of om een casus te bespreken.  
Of stuur een e-mail naar [info@markant.org](mailto:info@markant.org).  
We denken graag met u mee.

**T 020 886 88 00 / [www.markant.org](http://www.markant.org)**