Jonge mantelzorg

Samen Sterk voor Volwaardig leven

Mariam Yousfi

Kinderminister

Els Jonker

Ambassadeur JMZ

Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

AJN
JEUGDARTSEN NEDERLAND

jmz PRO
professionals voor
jonge mantelzorgers

Jongemantelzorger in zorgintensief gezin

JMZ: gewone kinderen (0-25 jaar) in gezinnen met ziekte en zorg

Kinderen

- Zorgen mee
- Maken zich zorgen
- Komen soms aandacht tekort en vragen niet snel hulp

Kinderen, ouders, gezinnen

- Stress, coping
- Aandacht verdelen, energie
- Schaamte- en schuldgevoel

Positief en negatief

- Zelfstandig
- Zorgvaardig
- Voldoening

- Psychisch
- Sociaal
- Onderwijs/opleiding
- Beroepskeuze

Wat helpt?

- Herkenning en erkenning
- Gezonde communicatie
- Informatie
- Steun
- Hulp

- Luister naar me
- Neem me serieus
- Informeer me, ga in gesprek
- Probeer me te helpen, maar…
- zie me als een gewoon kind in een soms moeilijke situatie

- Wees **alert op signalen** dat het thuis niet goed gaat en wacht niet te lang met **actie ondernemen**.
- **Heb oog voor ons en onze behoeften**, ook al ben je niet onze hulpverlener. Laat ons voelen dat we niet alleen staan en zorg dat ook wij ondersteuning krijgen.
- Informeer over wat het probleem van onze ouder inhoudt en wat dit voor ons betekent. Ga altijd met ons **in gesprek**, zodat wij ons verhaal kunnen vertellen.
- Probeer ons te **ontlasten in de zorg van onze ouder**, maar neem ons wel serieus als **ervaringsdeskundige**.
- Zie ons als een **gewoon kind in een moeilijke situatie**, dat daarom ondersteuning verdient en niet als een moeilijk kind.

Jonge mantelzorger stem geven

Bloopers en andere valkuilen

- *Kind weet niet anders*
- Helden/slachtoffers
- *Het brengt ook veel goeds*
- Ouders in overlevingsstand
- Focus op de ziekte en zieke
- Wederzijdse bescherming
- Taboes – *hou je dan niet van haar?*
- Vraaggericht werken

Kom geen koffie drinken, maar kom koffie zetten

Betrek me

Je maakt me niet verdrietig, eenzaam of boos, dat ben ik al. Door erover te praten, geef je me de kans er iets aan te doen.

Help me niet overbelast te raken!

Niet de ouder is het probleem, het probleem is het probleem….

‘Wat betekent het voor jou?’

Geef jonge mantelzorgers stem!

Ga in gesprek, durf over alles te praten en luister zonder oordeel…

Niet ‘over’ maar ‘met’!

Dank!

Mariam en Els

Els@jmzpro.nl