

Meer informatie?

Industrieweg 16
4143 HP Leerdam

085 - 01 63 839

mantelzorgpunt@bindkrachtvhl.nl

www.bindkrachtvhl.nl



  BindkrachtVHL



Foto: MantelzorgNL

Groeit jouw kind op met een gezinslid die chronisch ziek is, een beperking, psychische problemen of een verslaving heeft?

Tips voor ondersteuning van jouw kind en jezelf



Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren die opgroeien met een gezinslid of iemand in hun directe omgeving 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:

- (Stress-gerelateerde) 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



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 (ondersteunings-)aanbod van het Mantelzorgpunt
- Kijk voor meer informatie en allerlei tips voor ouders (en jouw kind) op: www.jmzpro.nl Stichting JMZ Pro is het landelijk netwerk dat zich inzet voor jonge mantelzorgers en hun gezinnen.

Schrijf je gratis in bij het Mantelzorgpunt!

De voordelen van inschrijven zijn: dat je geïnformeerd blijft over nieuws, activiteiten en (individuele) ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers. Bovendien ontvang je ons magazine MantelKRACHT en krijg je op verschillende momenten in het jaar een waardering van de Gemeente Vijfheerenlanden.

Inschrijven kan via een digitaal inschrijfformulier op:

www.bindkrachtvhl.nl

