

## Jonge mantelzorger?

Alle kinderen en jongeren in de leeftijd tot 24 jaar die opgroeien met een gezinslid met, of zorgen voor een familielid of iemand anders in de omgeving, die chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening/verslaving heeft, is een jonge mantelzorger.

### **Eén op de vier jongeren is mantelzorger. Je bent dus niet de enige!**

Voor iemand zorgen kan fijn zijn, maar het kan je ook te veel worden. Er is minder tijd voor leuke dingen, zoals je hobby's en afspreken met vrienden. Als je je zorgen maakt over de ander kan dit ook, soms onbewust, van invloed zijn op je schoolprestaties of je werk. Soms mis je ook de nodige zorg en aandacht voor jezelf.

## Week van de Jonge Mantelzorger

Ieder jaar, in de eerste week van juni, is het de week van de Jonge Mantelzorger. In deze week is er landelijk aandacht voor de situatie van jonge mantelzorgers. En worden er lokaal allerlei activiteiten georganiseerd.



## Kaya is jonge mantelzorger

De vader van de 16-jarige Kaya was vaak ziek toen hij jong was. Nadat zijn ouders gescheiden waren kwamen veel zorgtaken op zijn schouders neer. Steeds als hij naar zijn vader ging was hij vooral bezig met koken, het huis schoonmaken en voor zijn vader zorgen.

*'Soms lijkt het alsof de wereld vergaat, maar weet dat het gewaardeerd wordt wat je doet. Je wordt heus wel gezien.'*



Kaya houdt, net als de meeste tieners, van gamen, Lego en Pokemon. Op school gaat het goed met Kaya, hij zit in HAVO 4 en droomt van een baan als historicus. Maar door wat hij allemaal heeft meegemaakt heeft hij een hechtingsstoornis en is hij verslavingsgevoelig. Kaya vertelt: 'op een gegeven moment ging het best slecht met me. Maar ik heb geleerd om voor mezelf te zorgen.'

Met zijn vrienden heeft hij het eigenlijk nooit over wat er thuis speelt. Gelukkig kreeg hij wel ondersteuning. Eerst van een begeleider van school, daarna een maatje via Humanitas en een begeleider van Family Support. Nu kan hij met zijn sportcoach goed praten over wat er allemaal speelt.

Daarnaast heeft hij veel gehad aan de KOPP-training voor Kinderen van Ouders met Psychische Problematiek. Kaya: 'ik dacht dat ik de enige was, maar in deze training ben ik anderen tegen gekomen die weten hoe het voelt om voor een ander te zorgen.'



### **Praat erover: de spreekbeurt van Britt over haar leven met een broertje met Duchenne**

Het is altijd gezellig met haar broertje Lucas, en dat ze hem soms moet helpen of dat er meer aandacht is voor hem is helemaal niet zo erg, vertelt Britt. Het hoort er gewoon bij. De 10-jarige Britt is eigenlijk ook niet anders gewend. Vanaf de geboorte van Lucas is het gezin in een andere wereld terecht gekomen. Eentje van zorgen voor, en zorgen maken over... De 7-jarige Lucas heeft Duchenne, een spierziekte die ervoor zorgt dat Lucas steeds minder kan en die hem, zonder medische wonderen waar het gezin op blijft hopen, fataal zal worden.

Britt heeft net als veel van haar leeftijdsgenootjes ook te maken met 'meidenvenijn'. Maar toen de opmerkingen te ver gingen werd het tijd om iets te ondernemen. 'haha, je broertje gaat dood', en 'je broertje heeft een mongolenfiets'. Zomaar een aantal opmerkingen die klasgenootjes maakten, en die Britt natuurlijk flink raakten. In overleg met haar ouders heeft Britt daarom een WO kring (een spreekbeurt) gehouden over Duchenne en wat dat voor het gezin en haar betekent. Door erover te vertellen kon Britt aan haar klasgenootjes duidelijk maken hoe lastig het ook soms voor haar is, en wat de opmerkingen met haar deden. En kreeg Britt veel meer begrip voor haar situatie van klasgenootjes en leraren.

Moeder Debby: 'Je merkt dat Britt erg volwassen is voor haar leeftijd. Ze helpt mee in de zorg voor Lucas, met aankleden of naar de WC gaan. Ze hoeft dit van ons niet te doen, maar voor haar is dit ook een manier om ons als ouders te steunen. We realiseren ons dat het van groot belang is om rekening te houden met onze andere kinderen, en niet alle aandacht naar Lucas te laten gaan. Britt mist het ook om dingen samen te doen, momenten waarop alle aandacht naar haar kan gaan. Daarom gaan we sinds kort ook samen naar ouder/kind bootcamp.

Britt: 'Sommige dingen kan Lucas niet, of maar heel even voordat hij moe wordt. Samen naar de speeltuin, of naar een pretpark is lastig. Ook moet ik soms sport missen of word ik eerder uit de les opgehaald omdat we met Lucas naar het ziekenhuis moeten. Maar ik hou van Lucas en dat is het belangrijkste.

## Praten helpt!

Wanneer iemand in je familie ziek wordt, verandert je leven. Een ziekte bepaalt soms wat wel en niet kan en verandert de verhoudingen binnen een gezin. Het is belangrijk dat je met iemand kan praten als iemand in je familie ziek is. Maar hoe begin je? Of hoe vraag je hiernaar?

Op onze site vind je informatie over hoe jij het gesprek aan kan gaan. Bijvoorbeeld met de praatpakketten van Muzuz, of met andere brussen in een 'Op koers cursus'. Je leest er alles over op onze site: [www.mvtarnhem.nl/tools](http://www.mvtarnhem.nl/tools)

Wil je anoniem met iemand praten? Dan kun je terecht bij [www.Kindertelefoon.nl](http://www.Kindertelefoon.nl). De vrijwilligers van De Kindertelefoon staan dagelijks voor je klaar. Zij praten via de chat en telefoon elke dag met honderden kinderen en jongeren en vinden geen vraag of probleem te gek. Zij weten hoe spannend het is om te praten en helpen je daarbij.

Leuke dingen doen met andere brussen? Kijk dan eens op [www.jmzpro.nl](http://www.jmzpro.nl) en [www.fun-care4kids.nl](http://www.fun-care4kids.nl)

En natuurlijk kun je ook altijd praten met iemand die je vertrouwt in jouw eigen omgeving. Bijvoorbeeld met je leraar, studiebegeleider, of coach.

## Tips!

*Zorgen delen kan zorgen schelen. Dus praat erover, iemand die weet wat er thuis aan de hand is, kan er rekening mee houden of hulp bieden.*

*Door te laten weten dat je iemand om je heen hebt die zorg nodig heeft, groeit het begrip voor jou. Bijvoorbeeld als je een keer iets niet af hebt of er een keer niet bent. Ook kan je omgeving dan meedenken of er dingen zijn die jou kunnen helpen.*

*Zoek informatie. Wil je dingen weten over de ziekte van je ouders, broer of zus? Vraag het gewoon. Aan je ouders, of bijvoorbeeld aan je huisarts. Dat lucht op.*

*Geef aan wanneer het te veel is. Misschien kunnen mensen in je omgeving wat van je overnemen. Dat is niet egoïstisch, maar echt nodig om het vol te houden.*

*Blijf leuke dingen doen. Ga er op uit en voel je niet schuldig als je iets leuks doet.*

*Trek aan de bel als het niet lekker met je gaat. Je kunt altijd bellen of mailen met MVT Arnhem. De mensen die daar werken luisteren naar je verhaal, beantwoorden je vragen, sturen je informatie of helpen je oplossingen te vinden voor jouw probleem. Gewoon doen!*

## Een compliment voor jou!

Speciaal voor jou heeft de gemeente Arnhem een jonge mantelzorgers compliment. Een waardering voor alles wat je doet, en erkenning voor wat je soms moet missen als je opgroeit met zorg. Het compliment is een 'Dit is Arnhem Pas' ter waarde van € 50,- die je kunt inwisselen bij diverse winkels in Arnhem.

Voorwaarden:

- je woont in Arnhem
- je bent 24 jaar of jonger
- je hebt zorgtaken
- je maakt je zorgen
- je komt soms zorg en aandacht tekort

*Vraag jouw compliment aan bij MVT Arnhem op [www.mvtarnhem.nl/mantelzorgcompliment](http://www.mvtarnhem.nl/mantelzorgcompliment)*

# Herken jij jezelf hierin?



Alle kinderen en jongeren tot 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat chronisch ziek of gehandicapt is, of een psychische aandoening heeft, zijn een jonge mantelzorgers.

**Eén op de vier jongeren is mantelzorgers.**

Je bent dus niet de enige!

**Zorg jij voor een ander? Praat erover.**

MVT Arnhem biedt ondersteuning aan alle mantelzorgers in Arnhem, jong en oud. **Lees meer op:**

[www.mvtarnhem.nl/ik-ben-een-jonge-mantelzorgers](http://www.mvtarnhem.nl/ik-ben-een-jonge-mantelzorgers) of scan de QR code met je Iphone of via Google Lens.



**MVT**

Mantelzorg  
Vrijwillige Thuishulp  
Arnhem

## Colofon

'Alles over jonge mantelzorgers' is een uitgave van MVT Arnhem.

Heb je vragen? Neem dan contact op met MVT Arnhem via [info@mvtarnhem.nl](mailto:info@mvtarnhem.nl) of bel met 026-3703540

Bovenstaande poster op jouw school of sportclub ophangen? Vraag hem aan via [h.massen@mvtarnhem.nl](mailto:h.massen@mvtarnhem.nl)