

# OOG OP JONGE MANTELZORGERS

CHECKLIST  
DOCENTEN



1 op de 5 scholieren is jonge mantelzorger. Het zijn vaak jonge superhelden; heel sociaal, zelfstandig en ze lossen veel problemen zelf op. Dit vinden ze vanzelfsprekend en ze vragen zelf niet snel om hulp. Hierdoor vallen ze minder snel op en lijkt alles goed te gaan.

## EEN JONGE MANTELZORGER

- is een kind of een jongere tot 25 jaar,
- groeit op met een familielid dat langdurig ziek of verslaafd is of een fysieke/verstandelijke beperking heeft,
- maakt zich zorgen over het zieke gezinslid,
- helpt vaak mee in huis of in de verzorging van ouder, broer of zus,
- ervaart soms zelf een tekort aan zorg van de ouders.

Sommige jonge mantelzorgers worden te lang belast of overvraagd. Ze krijgen verantwoordelijkheden die niet passen bij hun leeftijd. Met de volgende risico's:

- Lagere schoolprestaties of schooluitval
- Opgroei- en opvoedproblemen
- Psycho-sociale problemen

## WAARAAN HERKEN JE OVERBELASTING?

- VERMOEIDHEID
- CONCENTRATIEPROBLEMEN
- VEEL GEORLOOFD EN ONGEORLOOFD VERZUIM
- DALENDE SCHOOL PRESTATIES
- NEGATIEF OF IRRITANT GEDRAG
- TERUGGETROKKEN GEDRAG
- SOMBERHEID

## WAT KUN JE DOEN?

- Probeer te achterhalen of mantelzorg de reden is van slechtere schoolprestaties.
- Moedig de jongeren aan om over hun zorgen te praten.
- Maak afspraken of pas regels aan
- Scan de QR-code, vraag het lespakket aan en bespreek het onderwerp met de klas.
- Verwijs de jongere naar de projectleider Jonge Mantelzorgers voor hulp in de thuissituatie.
  - Vertel dat zij jaarlijks een cadeautje krijgen wanneer zij zich bij MVT Arnhem aanmelden.



## ADVIES OF MEER INFORMATIE NODIG?

Neem dan contact op met een van de projectleiders

Jonge Mantelzorgers bij MVT Arnhem.

Je kunt hen mailen

[info@mvtarnhem.nl](mailto:info@mvtarnhem.nl) of bellen naar 026 – 370 35 40. Hulp is gratis.

Kijk ook eens op

[www.mvtarnhem.nl/](http://www.mvtarnhem.nl/)

[ik-ben-een-jonge-mantelzorger](http://www.mvtarnhem.nl/ik-ben-een-jonge-mantelzorger)

