

### Wat jonge mantelzorgers nodig hebben

- informatie over de ziekte, beperking of verslaving van de ouder
- sociale steun, een luisterend oor, (h)erkenning, aandacht en begrip
- begeleiding in het hele gezin, preventieve hulpverlening
- ondersteuning in hun mantelzorgtaken
- tijd voor zichzelf, bijvoorbeeld door het inschakelen van hulp van buiten
- in contact komen met lotgenoten.
- ontspanningsactiviteiten

### Wat Humanitas kan betekenen voor jonge mantelzorgers

In de Groningen stad is er bij Humanitas een Steunpunt Mantelzorg speciaal voor jonge mantelzorgers: kinderen en jongeren t/m 24 jaar. De relatief hoge leeftijdsgrens van 24 jaar wordt gehanteerd omdat problemen juist ook kunnen ontstaan in de overgang naar zelfstandigheid.

### JMZ Groningen stad:

- organiseert leuke activiteiten voor jonge mantelzorgers, zodat zij hun zorgen even kunnen vergeten samen met andere jongeren die ook voor iemand zorgen.
- biedt individuele ondersteuning d.m.v. e-mail, telefonisch contact, sms of een persoonlijk gesprek
- geeft praktische informatie t.a.v. ondersteuningmogelijkheden, literatuur, wijzigingen in wet- en regelgeving of voorzieningen
- geeft informatie over de inzet van een vrijwilliger in de thuissituatie om de mantelzorger(s) te ontlasten.
- Verwijst door naar andere gespecialiseerde vormen van hulp (wanneer nodig)

Contact & info  
[www.humanitasgroningen.nl](http://www.humanitasgroningen.nl)  
[humanitasjmz@gmail.com](mailto:humanitasjmz@gmail.com)

Twitter: @HumanitasJMZ

Annemiek Hardenberg  
06-13653792 - 050-3126000

Ontwerp en opmaak: The Lift Visuele Communicatie Foto omslag: Theo Scholten

# Jonge mantelzorgers Groningen stad

## Informatie voor beroepskrachten

# humanitas



Help deze jongeren hun  
zorgen even te vergeten



## Over jonge mantelzorgers (JMZ-ers)

Onder jonge mantelzorgers wordt verstaan: kinderen en jongeren tot 24 jaar die opgroeien met een zieke ouder, broer, zus, of met een zieke opa of oma die in de directe omgeving van het gezin woont en die intensieve verzorging nodig heeft. Er kan sprake zijn van een lichamelijke beperking, een psychische ziekte, verslavingsproblematiek of van een verstandelijke beperking. Deze jongeren hebben vaak taken en zorgen die niet passen bij hun leeftijd.

### Kans op verstoring in de normale ontwikkeling

Ongeveer 25 procent van de kinderen en jongeren in Nederland groeit thuis op met 'zorg'. Het zorgen voor een ander kan een zinvolle en dankbare taak zijn, aan de andere kant kan de langdurige en intensieve zorg ook problemen geven. De hoeveelheid zorg die een jonge mantelzorger verleent, hangt af van bijvoorbeeld de ernst van de ziekte van de verzorgde, de gezinssamen-

stelling of de financiële draagkracht van het gezin. Maar ook de mate waarin hulp van buitenaf aanwezig is, telt mee. Door de combinatie van praktische zorgtaken en bezorgdheid over de thuissituatie vormt zich vaak een zware fysieke en emotionele belasting. Zij lopen een risico op verstoring in hun normale ontwikkeling. Er komen bij deze groep duidelijk meer ontwikkelings- en gedragsproblemen naar voren, dan bij andere leeftijdsgenoten. Ook kan er bij

deze jongeren sprake zijn van rolomkering, overschrijding van grenzen en loyaliteitsproblemen. Met name bij jongeren in de puberteit leidt mantelzorger zijn soms tot zeer ernstige problemen. Tijdige (h)erkenning en ondersteuning is daarbij van belang.

### Taken die jonge mantelzorgers vervullen

Jonge mantelzorgers maken zich vaak zorgen over de ziekte en het verloop, vervullen doorgaans meer dan hun leeftijdsgenoten huishoudelijke taken, zorgen voor een broertje of zusje, passen op het zieke familielid en bieden emotionele steun. Daarnaast voeren ze verzorgende en begeleidende taken uit. Specifiek voor allochtone jongeren geldt dat ze vaak als tolk fungeren bij contacten met zorg en hulpverleners. Soms vallen die zorgtaken zwaar. Er blijft weinig tijd voor eigen interesses over.

### Jonge mantelzorgers en hun specifieke problemen

Jonge mantelzorgers vormen in Nederland een relatief onbekende groep. Toch zijn de jonge mantelzorgers talrijk en zijn de specifieke problemen, waar zij in hun positie mee van doen hebben, groot.

**Praktisch:** de hoeveelheid en intensiviteit van de taken bepaald hoeveel tijd zij voor hun eigen bezigheden overhouden. Kenmerkend voor een grote groep jonge mantelzorgers is dat de taken en verantwoordelijkheden die zij hebben, volgens onze maatstaven niet passen bij hun leeftijd en ontwikkeling.

**Psychisch:** het opgroeien met een langdurig ziek gezinslid kan onzekerheid, angst, boosheid en verdriet veroorzaken. Jonge mantelzorgers blijken meer chronische stress te ontwikkelen, ze voelen zich meer dan hun leeftijdsgenoten (emotioneel) overbelast, hebben vaak met meer verlieservaringen te maken en blijken ook op lange termijn minder gezond te zijn.

**Relationeel:** de relaties met andere gezinsleden en de emotionele ontwikkeling van het kind komen onder druk te staan, vooral wanneer de ouders niet meer voldoende instaat zijn de ouderrol te vervullen (parentificatie).

**Sociaal:** jongeren kunnen in een sociaal isolement raken, wanneer de situatie thuis veel tijd in beslag neemt en kunnen schoolprestaties teruglopen.