



ZIE DE SIGNALLEN! HOE HERKEN JE EEN JONGE MANTELZORGER?

Wist je dat 1 op de 5 jongeren een familielid heeft dat ziek of gehandicapt is? Zij zorgen misschien wel voor hun vader, moeder, broer of oma. Dat is heel mooi! Maar voor sommigen kan de zorg te veel worden. Het is belangrijk om te herkennen wanneer dit zo is. Dan kun je met ze praten over hun thuissituatie of, als dat nodig is, samen met hen hulp zoeken. Zo voorkom je dat de jonge mantelzorger overbelast raakt. Als iemand overbelast is lukt het misschien niet om school af te maken, ze kunnen vrienden kwijtraken of somber worden. En dat heeft allemaal effect op het latere leven van een jongere.

SIGNALLEN OM OVERBELASTE JONGE MANTELZORGERS TE HERKENNEN

(jongeren van 12 tot 25 jaar):

SIGNALLEN OP SCHOOL

- Druk en agressief gedrag, ruzies met andere jongeren;
- Concentratieproblemen;
- Vermoeidheid;
- Zeer teruggetrokken gedrag (vooral bij meisjes) of naar buiten gekeerd, opvallend gedrag (vooral bij jongens);
- Opvallende daling van de schoolprestaties.
- Vaak afwezig van school.

SIGNALLEN OP SOCIAAL GEBIED

- Verstoring van sociale contacten of gebrek aan sociale contacten, bijvoorbeeld niet spontaan met vrienden op stap willen of kunnen;
- Plotselinge gedragsverandering;
- Problemen in het opbouwen en behouden van relaties;
- Extreem verantwoordelijkheidsgevoel en te volwassen gedrag.

SIGNALLEN OP GEESTELIJK GEBIED

- Gespannenheid
- Depressieve klachten;
- Vaker denken aan zelfmoord en vaker zelfmoordpogingen
- als gevolg van de ervaren mentale en sociale dwang;
- Risicovol gedrag zoals joyriding en gebruik van genotmiddelen, zoals alcohol, tabak en drugs en daar verslaafd aan raken;
- Het ontwikkelen van angststoornissen, stemmingsstoornissen, eetstoornissen, schizofrenie.

SIGNALLEN OP EMOTIONEEL GEBIED

- Verdrietig of boosheid;
- Negatief zelfbeeld;
- Niet goed voor zichzelf kunnen kiezen en eigen grenzen niet goed kunnen bewaken;

- Het niet (goed) herkennen van de eigen wensen en behoeften.
- De identiteit is onvoldoende ontwikkeld door het zorgen voor een ander.
- Zich volledig afzetten tegen de mantelzorgsituatie, banden doorsnijden en kiezen voor zichzelf.

GEESTELIJKE KLACHTEN DIE JE MERKT IN JE LIJF

- Lichamelijke klachten, zoals buikpijn, misselijkheid, hoofdpijn, lusteloosheid en vermoeidheid;
- Slaapproblemen, waaronder nachtmerries en slaapwandelen;
- Eetproblemen, zoals te veel of te weinig eten.

Bron: MantelzorgNL