

Gewone jongeren bijzondere jeugd

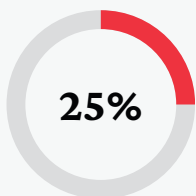


Ondersteuning van jongeren
die opgroeien met zorgen



Gewone jongeren bijzondere jeugd

1 op de 4 jongeren tussen de 0 en 24 jaar groeit op met meer zorgen dan leeftijdsgenoten zonder zorgsituatie thuis. Dit kan invloed hebben op hun ontwikkeling, nu en in de toekomst.



Jonge mantelzorgers zorgen voor anderen, maken zich zorgen, en missen soms zorg voor zichzelf.



Jongeren met zorgen

Deze flyer gaat over jongeren van 0 tot 24 jaar die opgroeien met extra zorgen. Dit kan bijvoorbeeld zijn doordat een naaste (broer, zus, ouder, grootouder of vriend) chronisch ziek is, een beperking heeft, of psychische problemen ervaart. Ook jongeren die tolken bij ziekenhuisafspraken of medische berichten vallen onder deze groep.



De term 'jongeren met zorgen' wordt gebruikt omdat deze jongeren zichzelf vaak niet als mantelzorger zien. Mantelzorg is iets wat ze doen, maar het is niet wie ze zijn.

Jongeren die opgroeien met zorgen zijn vaak sterk, stressbestendig en empathisch. Ze nemen de zorg voor hun naasten vanzelfsprekend op zich, maar dit kan ook stress opleveren. Het is belangrijk dat deze jongeren voor zichzelf zorgen, bijvoorbeeld door steun te zoeken, zodat ze zich minder eenzaam en verdrietig voelen. Anders kan er overbelasting ontstaan.

JONGE MANTELZORGER INGE:

"Vraag eerst of we advies willen voordat je met oplossingen komt. Vaak hebben jonge mantelzorgers al veel nagedacht en is een luisterend oor genoeg."



Het langdurig zorgen kan invloed hebben op:





JONGE MANTELZORGER RENKE:

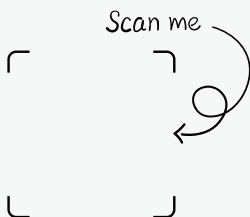
"Het zou mij geholpen hebben om eerder meer te weten over de stoornissen van mijn moeder, zodat ik beter kon begrijpen wat voor invloed dat op haar had en dus ook op ons gezin."

Wat helpt deze jongeren die opgroeien met zorgen?



- Herkenning en erkenning (weten dat er jongeren zijn in dezelfde situatie)
 - Begrip voor de situatie
 - Luisterend oor
 - Steun uit netwerk (vrienden, familie)
 - Ontspanning en tijd voor zichzelf
 - Hulp bij school/opleiding
 - Informatie over ziektebeeld van naaste
 - Ruimte om kind te kunnen zijn
-

QR code naar het verhaal van Shareen & DO op onze website



Wat doet de Kap om deze jongeren te ondersteunen?

1 NIEUWSBRIEF

Regelmatig versturen wij een nieuwsbrief met tips en activiteiten naar de jonge mantelzorgers.



2 JAARLIJKE WAARDERING

De Jonge Mantelzorg Waardering wordt uitgedeeld door gemeente Apeldoorn.

3

1-OP-1 GESPREK MET CONSULENT

Onze consulenten luisteren graag naar je en begrijpen jouw problemen en behoeften.



4

ONTSPANNENDE ACTIVITEITEN

Regelmatig organiseren wij leuke ontspannende groepsactiviteiten. Houd onze website in gaten!

5

GASTLESSEN OP SCHOLEN

Om ook docenten en medeleerlingen bewust te maken van mantelzorg, kunnen wij een gastles geven.



6

ERVARINGSMAATJE

Een ervaringsmaatje is in een soortgelijke situatie opgegroeid. Hij/zij weet hoe het is om thuis zorgen te hebben.



Check de online
agenda van de Kap
voor onze
activiteiten!

Meer weten of ondersteuning nodig?

Neem contact met ons op.



www.dekap.nl | 055 - 529 55 20