

Gewone jongeren bijzondere jeugd

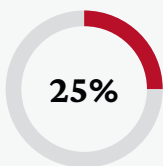


Ondersteuning van jongeren
die opgroeien met zorgen
in gemeente Apeldoorn



Publicatie: 2025

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

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en 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.



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. 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.

Het langdurig zorgen kan invloed hebben op:

1 GEZIN

Jouw rol in het gezin en spanning thuis (relaties komen onder druk te staan)



2 GEZONDHEID

Lichamelijke klachten (denk aan buikpijn, slapeloosheid), mentale klachten (angst, stress), piekeren.

3

ONDERWIJS

Schoolprestaties, concentratieproblemen, motivatie en schooluitval.



4

SOCIAAL

Minder tijd voor vrienden en hobby's, verlies van emotionele steun en sociale afstand.



JONGE MANTELZORGER RENSKÉ:

"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 meer jongeren met een soortgelijke 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
-

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."

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

JAARLIJKSE WAARDERING

De Jonge Mantelzorg Waardering wordt jaarlijks uitgedeeld via de Kap.



3

1-OP-1 GESPREK MET CONSULENT

Onze consulenten luisteren graag naar je. Ze begrijpen je problemen en behoeften en denken met je mee.



4

ONTSPANNENDE ACTIVITEITEN

Regelmatig organiseren wij leuke groepsactiviteiten. Houd onze website en socials in de gaten!



5

GASTLESSEN OP SCHOLEN

Dit doen wij om docenten, leerlingen en professionals bewust te maken van jonge mantelzorgers.



6

ERVARINGSMAATJE

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





Lees het verhaal
van ervaringsmaatje
Shareen & jonge
mantelzorger Do!



Check de online
agenda van de Kap voor
onze activiteiten!



**Meer weten?
Of ondersteuning nodig?**

Neem contact met ons op.
info@dekap.nl | 055 - 529 5520
Of kijk op: www.dekap.nl