Mezzo
Postbus 179
3980 CD Bunnik
T 030 659 22 22
F 030 659 22 20
info@mezzo.nl
www.mezzo.nl

Wil je meer weten?
Kijk eens op de Mezzo-website
www.jong-zorgen.nl

Daar vind je meer informatie en handige websites voor jonge mantelzorgers.

B1901100025

Is er bij jou thuis iemand ziek?

Informatie voor jongeren (voortgezet onderwijs)

mezzo
Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg

Is er bij jou thuis iemand ziek?

Veel jongeren maken het mee: er is bij hen thuis iemand langdurig ziek. Bijvoorbeeld vanwege een lichamelijke of psychische ziekte, een handicap of een ernstige verslaving. Dat kan de vader of moeder zijn, maar ook een broer of zus of een ander familielid, zoals opa of oma. Bij 1 op de 4 jongeren is dit het geval. We noemen deze jongeren ook wel jonge mantelzorgers.

Misschien is er bij jou thuis ook iemand ziek, gehandicapt, verslaafd of in de war. Dan ben jij ook een jonge mantelzorger. Dat is niet raar, maar soms wel zwaar. Omdat je je zorgen maakt over jouw familielid, bijvoorbeeld. Of omdat je meehelpt om de boel thuis draaiende te houden, door de was te doen, te koken, of de boodschappen. Of op te passen op een broertje of zusje. Misschien zorg je wel voor je zieke familielid. Je geeft hem of haar bijvoorbeeld medicijnen of helpt bij het eten.

(Kop)zorgen

Het kan natuurlijk fijn zijn om voor iemand te zorgen, maar het geeft ook wel eens wat (kop)zorgen. Er kan thuis minder tijd zijn voor leuke dingen, of om eens rustig te praten met je ouders. Omdat er vaak wel iets te doen is, en je meestal druk bent, laat je sport, hobby's en vrienden soms schieten. Of je kan je juist schuldig voelen als je toch voor jezelf kiest en wél uitgaat of iets leuks gaat doen. Misschien vind je het ook moeilijk om vrienden mee naar huis te nemen, vanwege de situatie thuis.

En anders herken je dit misschien:

- Anderen vragen wel hoe het met de zieke gaat, maar nooit eens hoe het met jou gaat.
- Ze zeggen dat het wel goed komt, terwijl jij weet dat dat niet zo is.
- Jij weet hoe het vroeger was, anderen weten niet hoe dat voelt.
- Als je vader of moeder vreemd doet, zal er met jou ook wel iets mis zijn.
- Iedereen lijkt het normaal te vinden dat jij altijd meehelpt thuis.

Tips voor jonge mantelzorgers

- Probeer meer over de handicap, ziekte of verslaving van jouw familielid te weten te komen, zodat je beter begrijpt wat er aan de hand is. Op *www.jong-zorgen.nl*, de site voor jonge mantelzorgers van Mezzo, vind je bijvoorbeeld allerlei handige websites, boeken- en filmtips.
- Geef thuis aan wanneer de zorg je even teveel is. Dat is niet egoïstisch, maar nodig om het vol te houden.
- Vraag hulp aan mensen in je omgeving als je ergens tegenaan loopt of ergens mee zit. En ook als je daar thuis niet over kunt praten. Praat bijvoorbeeld met je mentor op school, je huisarts of een Steunpunt Mantelzorg.
- Deel je zorgen met iemand die je vertrouwt en begrijpt: een vriendin of vriend, tante of oom, mentor op school, of misschien ken je wel een andere jonge mantelzorger.
- Blijf leuke dingen doen (uitgaan, clubs, hobby's) en houd contact met je vrienden.
- Misschien biedt het Steunpunt Mantelzorg bij jou in de buurt wel activiteiten aan voor jonge mantelzorgers. Het kan fijn zijn om leeftijdsgenoten te ontmoeten bij wie er thuis óók iemand ziek is.