



“IK HAD GEWOON
IEMAND NODIG DIE EVEN
NAAR MIJ LUISTERDE.”

— JONGE MANTELZORGER, 16 JAAR



ZIE MIJ BEGRIJP MIJ HOOR MIJ

TOOLKIT VOOR IEDEREEN DIE MET JONGEREN WERKT

Je ziet jongeren elke dag, maar niet altijd wat ze meedragen. Deze toolkit helpt je jonge mantelzorgers herkennen, begrijpen en ondersteunen – met echte verhalen en praktische handvatten.

MOZAIK

Hertog Karellaan 140, 4001 KR Tiel



0344 - 61 15 66



info@mozaiekwelzijn.nl

OVER DE TOOLKIT

Toolkit voor het herkennen en ondersteunen van jonge mantelzorgers

Veel jongeren in Nederland (500.000) zorgen thuis voor een familielid met een ziekte, beperking of psychische kwetsbaarheid. Hun inzet is waardevol, maar vaak onzichtbaar – zelfs voor henzelf. Ze vragen zelden om hulp en lopen het risico overbelast te raken. Daarom is het belangrijk dat er op tijd voor hén gezorgd wordt.

Deze toolkit vergroot jouw bewustzijn, biedt herkenningspunten en laat zien wat jij kunt doen. Met échte verhalen van jonge mantelzorgers, die zelf meewerkten aan deze toolkit. Want pas als je ze ziet, kun je er voor ze zijn.

Zie mij: Een dag in het leven van een jonge mantelzorger.



ZIE MIJ

EEN KORTE FILM OVER HET LEVEN VAN EEN JONGE MANTELZORGER

Deze video neemt je mee in het persoonlijke en vaak onzichtbare leven van een jonge mantelzorger. Je ziet de wereld door hun ogen, zonder uitleg of oordeel.

Wat doet het met je als je jong bent en zorgt voor iemand thuis? Hoe voelt het om je verantwoordelijkheden te verbergen achter een glimlach in de klas of op straat?

Door het perspectief van de jongere centraal te stellen, laat deze korte film je voelen wat het betekent om jonge mantelzorger te zijn.

Het doel is bewustwording en herkenning. Niet met feiten, maar met emotie.

Deze film is een uitnodiging om anders te kijken – met meer begrip, meer aandacht en meer ruimte voor het verhaal achter de jongere.

Ben jij bereid écht te zien?

BEGRIJP MIJ

HERKEN EN ONDERSTEUN JONGE MANTELZORGERS

Jonge mantelzorgers (12–23 jaar) zorgen thuis mee voor een ouder, broer of zus met een ziekte, beperking, verslaving of psychische kwetsbaarheid. Vaak herkennen ze zichzelf niet als mantelzorger – het is voor hen vanzelfsprekend. Juist daarom blijven hun zorgen en overbelasting vaak onzichtbaar.

De signaleringskaart helpt jou als professional om deze jongeren beter te herkennen en gericht te ondersteunen.

In deze compacte kaart leer je:

- Herkennen van signalen: Waar let je op in gedrag, prestaties of afwezigheid? Wat kan wijzen op een zorgsituatie thuis?
- Actie ondernemen: Wat kun je doen als je vermoedens hebt? Welke stappen zijn helpend, zonder te overvragen?
- Samenwerken met welzijnsorganisaties: Weten waar je terecht kunt. De kaart biedt directe handvatten om in contact te komen met lokale ondersteuning.

Kort, krachtig en praktisch – de signaleringskaart geeft jou direct handelingsperspectief.

De signaleringskaart (de signalen, de ondersteuning en de tips) vind je op de volgende pagina's.

SIGNALEN BIJ JONGEREN IN EEN MANTELZORGSITUATIE

SIGNALEN OP SCHOOL

- Negatief of irritant gedrag (druk, agressief, ruzies)
- Concentratieproblemen
- Vermoeidheid
- (zeer) Teruggetrokken gedrag of juist opvallend gedrag
- Dalende schoolprestaties of huiswerk niet maken
- Regelmatig verzuim



EMOTIONEEL GEBIED

- Verdriet of boosheid
- Laag zelfbeeld
- Geen grenzen voor zichzelf kunnen stellen of voor zichzelf kiezen
- Eigen wensen behoeften niet herkennen (vervormde identiteit door zorg)
- Zich afzetten tegen mantelzorgsituatie

PSYCHISCH GEBIED

- Gespannenheid
- Depressieve klachten
- Suïdalegedachten of pogingen
- Risicovol gedrag (joyriden, middelen-gebruik)
- Ontwikkelen van psychische stoornissen



PSYCHOSOMATISCHE KLACHTEN

- Buikpijn, misselijkheid, hoofdpijn, misselijkheid, lusteloosheid, vermoeidheid
- Slaapproblemen (nachtmerries, slaapwandelen)
- Eetproblemen (te veel of te weinig)



SIGNALEN OP SOCIAAL GEBIED

- Verstoring van of gebrek aan sociale contacten (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

BRON: MANTELZORGNL

JONGEREN IN EEN MANTELZORGSITUATIE ONDERSTEUNEN

WEES ALERT

Let op situaties waarin een gezinslid ziek, verslaafd of beperkt is. Jongeren kunnen dan (onzichtbare) zorgtaken uitvoeren.

TOON BELANGSTELLING

Maak ruimte voor een open gesprek. Dwing niets af. Jongeren praten niet vanzelf over hun thuissituatie; begrip en tijd zijn essentieel.

GEBUIK PRAKTIJKVERHALEN

Deel video's van jonge mantelzorgers via mantelzorg.nl/jongzorgen. Herkenning helpt jongeren én geeft jou als docent inzicht.

VERWIJS BINNEN DE SCHOOL

Bij signalen van overbelasting: verwijs door naar de zorgcoördinator of leerlingbegeleiding.

ORGANISEER VOORLICHTING OP SCHOOL

Gastlessen over 'opgroeien met zorg' kunnen jonge mantelzorgers bereiken en begrip creëren in de klas.

BIED EEN VEILIGE PLEK WAAR JONGEREN ZICH GEHOORD EN GEZIEN VOELN.

Investeer in een vertrouwensband, dat is essentieel om hun verhaal te durven delen.

BIED FLEXIBILITEIT WAAR NODIG

Soms is maatwerk nodig: aangepaste huiswerkregels, verlof of extra begeleiding kunnen helpen.

LET OP SIGNALEN ALS VERZUIM OF AFNAME IN PRESTATIES

Zorgtaken kunnen school beïnvloeden. Achterhaal de oorzaak vóór je oordeelt.

CREER BEGRIIP IN DE KLAS

Zorg voor bewustwording bij klasgenoten. Gebruik lesmateriaal, posters of laat een jongere (indien gewenst) zelf iets vertellen.

PAS MAATSCHAPPELIJKE STAGE AAN INDIEN NODIG

Kies bij voorkeur voor een stage buiten de zorgsector. Jongeren hebben vaak behoefte aan een andere omgeving dan thuis.

BIEDT EEN LUISTEREND OOR

In heel veel gevallen is extra ondersteuning helemaal niet nodig. Alleen al iemand hebben bij wie ze hun hart kunnen luchten, kan heel veel verlichting bieden.

TIPS VAN JONGE MANTELZORGERS

Maak geen aannames. Stel open vragen en vul niets in. Ieder verhaal is anders.

'De jonge mantelzorger' bestaat niet. Elke situatie is uniek. Vraag waar iemand behoefte aan heeft en wat helpend kan zijn.

Vraag door. Zie je bepaald gedrag, zoals vermoeidheid, afwezigheid of opstandigheid? Vraag dan waar dat gedrag vandaan kan komen. Wat ligt erachter?

Vermijd medelijden. Jonge mantelzorgers zijn niet zielig en willen niet worden benaderd als hulpvragers. Ze hebben behoefte aan ondersteuning die niet als 'hulpverlening' voelt.

Toon begrip. Houd rekening met hun verantwoordelijkheden én schooldruk, zoals toetsen, deadlines en huiswerk.

Kleine gebaren maken verschil. Een simpele vraag als "Hoe gaat het met je?" of "Kan ik iets voor je doen?" kan al veel steun bieden.

Help deelname aan activiteiten mogelijk te maken. Zorgtaken kunnen deelname aan excursies of naschoolse activiteiten belemmeren. Denk mee over oplossingen zoals oppas of vervoer.

Verwijs naar betrouwbare informatie o.a.:
koppstoring.nl – voor jongeren met een ouder met psychische problemen
brusjes.nl – voor jongeren met een zieke broer of zus
mantelzorg.nl/jongezorgen – algemene info
Zoek lokaal aanbod via 'jonge mantelzorger + gemeentenaam'.

Let op signalen en verwijs door indien nodig. Deze toolkit is ontwikkeld voor professionals. Toch kunnen jongeren zich herkennen in de point-of-view-video of de podcast. Laat gerust eens de video zien of speel een aflevering af. Dit kan bewustwording, herkenning en begrip stimuleren. Mozaïek biedt extra ondersteuning voor jonge mantelzorgers. Verwijs jongeren door of neem zelf contact met hen op.

HOOR MIJ

EEN PODCAST MET ECHE VERHALEN

In Nederland groeit **1 op de 4** jongeren op als jonge mantelzorger – vaak zonder dat iemand het doorheeft. In deze podcast krijgen zij letterlijk een stem.

Elke aflevering gaat een jonge mantelzorger in gesprek met andere jonge mantelzorgers of professionals zoals docenten en jongerenwerkers. Ze praten open over zorgen, school, cultuur, toekomst en veerkracht.

Wat hoor je?

- Persoonlijke verhalen van jonge mantelzorgers
- Gesprekken tussen jonge mantelzorgers & professionals
- Diversiteit in ervaringen, achtergronden en culturen
- Inzichten en tips voor onderwijs & jongerenwerk: wat werkt, wat niet – en wat jij morgen al kunt doen

Elke aflevering:

- Een leerdoel voor professionals
- Concrete actie waarmee je morgen al verschil maakt

Doel: verdieping en context bieden over het leven van jonge mantelzorgers.

Door eerlijke gesprekken en concrete voorbeelden ontstaat bewustwording én handelingsperspectief. Elke aflevering heeft een educatief doel:

Luister. Begrijp. Onderneem.

Hoor mij: De persoonlijke verhalen & ervaringen van jonge mantelzorgers.



ZORGEN DOEN WE SAMEN

Jonge mantelzorgers zijn er overal – vaak zonder dat we het doorhebben. Deze toolkit helpt om hen te zien, te begrijpen en de juiste ondersteuning te bieden.

Want achter elk verhaal zit een mens. En achter elk mens schuilt een behoefte om gezien, gehoord en begrepen te worden. Dat principe is de kern van dit ontwerp.

Werk je in het onderwijs, jongerenwerk of hulpverlening? Jouw aandacht kan het verschil maken.

Wil je meer weten of samen in gesprek? Neem gerust contact op.

MARGOT AUSEMS

 06-44 42 12 47



m.ausems@mozaiekwelzijn.nl



MOZAIEK

Hertog Karellaan 140
4001 KR Tiel

 (0344) 61 15 66

info@mozaiekwelzijn.nl

