

Wat werkt in de ondersteuning van jonge mantelzorgers?

In Nederland groeit 1 op de 5 kinderen/jongeren op met een langdurig ziek gezinslid. Met veel van deze jonge mantelzorgers (JMZ) gaat het goed. Zij kunnen zich vaak extra goed inleven in anderen en zijn meer bereid te helpen en te delen. Maar voor sommigen is deze thuissituatie zwaar en is (extra) ondersteuning nodig om sociaal emotionele problemen nu en in de toekomst te voorkomen. In deze infographic delen we de belangrijkste kennis over wat werkt in het ondersteunen van deze JMZ.

Ongeveer één op de vijf jongeren groeit op met een langdurig ziek familielid

20%



Jongeren met een langdurig ziek gezinslid



Bij ruim de helft gaat het om een ouder

Bij ruim een kwart om een broer of zus

Bij een negende deel om een grootouder of ander familielid

Gezinsleden met een beperking



Lichamelijke ziekte of handicap



Verstandelijke beperking



Verslavingsproblematiek



Psychische problemen

Jonge mantelzorgers

- Maken zich zorgen over hun langdurig zieke gezinslid
- Hebben extra zorgtaken voor het zieke gezinslid en/of in het huishouden
- Ervaren een tekort aan zorg van hun ouder(s) die zelf minder kan of het druk heeft met het zieke gezinslid



Behoeften jonge mantelzorgers

- Luisterend oor voor hun zorgen en emoties over de situatie thuis
- Lotgenotencontact voor herkenning en onderlinge steun
- Met het gezin iets leuks doen voor ontspanning en afleiding
- Meer informatie om de situatie rondom het zieke gezinslid beter te begrijpen
- Beter leren omgaan met de zorgintensieve situatie binnen het gezin

Risicofactoren voor (over)belasting

- Duur en ernst zieke gezinslid
- Verlenen van emotionele steun en persoonlijke verzorging
- Jonge kinderen die opgroeien met een zieke gezinslid
- Gebrek aan sociaal netwerk voor sociale steun
- Veel stress en weinig open communicatie binnen het gezin

4V's

Vier aandachtspunten bij het ondersteunen van jonge mantelzorgers:

Vinden: het bereiken van JMZ en hun gezin.

Versterken: het versterken van de regie en positie van de JMZ en hun gezin.

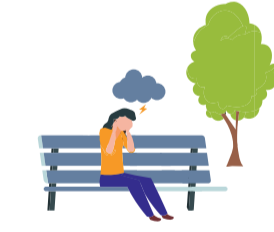
Verlichten: de mogelijkheid om even geen zorgtaken te hoeven doen.

Verbinden: de samenwerking tussen verschillende professionals, zoals onderwijs-, zorg- en welzijnsprofessionals met elkaar en met JMZ, het gezin en hun sociale netwerk.

Wat werkt bij het versterken of verlichten van JMZ en hun gezin?



PSYCHOSOCIAAL



COGNITIEVE GEDRAGSTHERAPIE



PSYCHO-EDUCATIE



RESPIJTZORG

ZORGEN MAKEN OVER DE SITUATIE

- ✓ Praten in veilige, niet-oordelende omgeving
- ✓ Ervaringen en advies delen met andere JMZ

- ✓ Ontwikkelen van veerkracht
- ✓ Ontwikkelen van acceptatie en probleemoplossende vaardigheden

- ✓ Kennis over (ontwikkeling) ziekte/beperking naaste
- ✓ Combineer informatie met sociale activiteiten

- ✓ Ontspanningsactiviteiten buiten de thuissituatie
- ✓ Onderwijs als structureel respijtmoment

ZORG VERLENEN

- ✓ Familiegesprekken voor mobiliseren hulp en verdelen zorgtaken
- ✓ Belasting zorgtaken signaleren in gesprekken JMZ en professionals

- ✓ Praktische informatie over manieren van zorgen

- ✓ Zorg uit handen nemen

ZELF ZORG MISSEN

- ✓ Bewustwording gezin over positie JMZ
- ✓ Versterken zieke gezinslid

- ✓ Gezins ontlasten van zorgtaken om normaliteit te bevorderen

Aanbevelingen experts:



Meer maatschappelijke bewustwording



Cultuur sensitieve mantelzorgondersteuning



Integrale samenwerking hulpverleners



Praktische ondersteuning van zieke gezinslid



Laagdrempelige en gezinsgerichte ondersteuning



Bijzondere aandacht voor JMZ met gezinslid met psychische of verslavingsproblematiek



Betere vroegsignalering