

# Mantelzorg: Je zorgt voor een ander

*Maar hoe gaat het nu met jou? Hoe weet je dat het teveel wordt en wat kun je daaraan doen?*

“Iedereen vraagt altijd hoe het met mijn broertje gaat. Nooit hoe het met mij gaat.”



## Herken je dit?

- Je bent jonger dan 25 jaar.
- Iemand die dicht bij je staat heeft een ziekte of beperking.
- Bijvoorbeeld je broer, zus of 1 van je ouders.
- Je bent hier vaak bezorgd over.
- Of je ouders hebben hierdoor weinig tijd voor jou.
- Of je moet dingen doen die anderen van jouw leeftijd niet doen, bijvoorbeeld voor iemand zorgen of het huishouden doen.
- Je bent dan een ‘jonge mantelzorger’.

## Je bent niet de enige

Misschien voelt het soms of je de enige bent, maar veel andere kinderen en jongeren maken hetzelfde mee.

- 1 van de 8 kinderen groeit op met iemand in huis die chronisch ziek is en heeft daar problemen door.
- 1 van de 10 jonge mantelzorgers doet langer over school of studie.
- 1 van de 10 mantelzorgers vindt de zorg zwaar.

## Heel normaal

Misschien vind je het heel normaal dat je zorgt voor iemand in je familie als dat nodig is. Je doet het gewoon. Omdat je van diegene houdt, omdat de situatie nu eenmaal zo is, of omdat er soms niemand anders is. Toch kun je er last van krijgen. Dat is óók heel normaal. Het is dan goed om te weten waar je op moet letten en wat je eraan kunt doen.



## Waar moet je op letten

Het kan gebeuren dat de situatie thuis teveel voor je wordt.

Je kunt dan last krijgen van 1 of meer van deze dingen:

- Je bent steeds moe.
- Je kan je niet goed concentreren.
- Je gaat steeds vaker niet naar school of studie. Of je cijfers worden steeds slechter.
- Je maakt je vaak zorgen over thuis.
- Je gaat heel veel of juist veel te weinig eten.
- Je kunt niet meer goed slapen.
- Je neemt alcohol of drugs, zodat je niet hoeft na te denken over thuis.
- Je wilt geen vrienden meer zien.
- Je gaat extra je best doen met alles, zodat ze thuis geen last van je hebben.
- Je schaamt je voor de situatie thuis.
- Je voelt je steeds bang of gestrest.
- Je piekert veel of voelt je somber.

Als je één of meerdere van deze dingen merkt is het goed om er iets aan te doen.

## Praat erover

Het klinkt heel simpel: als je ergens last van hebt, praat er dan over met anderen. Toch vinden heel veel kinderen en jongeren dat moeilijk. Bijvoorbeeld omdat ze hun ouders niet nog meer problemen willen geven. Of omdat ze zich schamen. Of omdat ze de situatie thuis zo gewend zijn, dat ze niet merken dat het ook best zwaar is.

Bedenk dan dat je niet de enige bent. En dat praten echt kan helpen. Bijvoorbeeld met je ouders, opa of oma of andere familie. Of met je leraar, mentor of studiebegeleider. Je kunt ook naar de huisarts gaan.

## Op Koers

Heeft jouw broer of zus een chronische ziekte, of kanker? En ben je tussen de 12 en 18 jaar? Dan is de online cursus Op Koers misschien iets voor jou. In deze cursus chat je met leeftijdsgenoten die met hetzelfde zitten. Er zit ook een psycholoog in de chatbox. Kijk op [www.opkoersonline.nl](http://www.opkoersonline.nl). Je kunt de cursus ook op locatie doen bij het Emma Kinderziekenhuis Amsterdam UMC in Amsterdam.

## Brussen

Heb jij een broer of zus met een ziekte of beperking? Dan ben je een 'brus'. En dat is niet altijd leuk. Speciaal voor jou zijn er daarom brussencursussen. Daar kom je andere jongeren tegen die hetzelfde meemaken. En je krijgt tips over hoe je ermee om kunt gaan. De cursussen zijn in het hele land. Sommige zijn speciaal voor brussen van jongeren met autisme en/of adhd. Of voor een bepaalde leeftijdsgroep. Soms heb je een verwijzing nodig van je huisarts. Kijk op [GGNet.nl](https://www.ggned.nl) voor extra informatie.

"Ik vertel thuis niet dat het niet goed gaat op school; ze hebben wel wat anders aan hun hoofd."

## Filmpjes

[Check ook de filmpjes](#) met verhalen van andere jonge mantelzorgers.

## Mantelzorglijn

Bij de Mantelzorglijn kun je terecht voor informatie en advies. Of gewoon even met iemand praten:

- **Whatsapp:** 06 27 23 68 54
- **Telefoonnummer:** (030) 760 60 55
- **E-mail:** [mantelzorglijn@mantelzorg.nl](mailto:mantelzorglijn@mantelzorg.nl).

## #supertips

JMZ Pro is er speciaal voor jonge mantelzorgers. Op [www.jmzpro.nl](https://www.jmzpro.nl) kun je terecht voor informatie en lees je over verhalen van andere jongere mantelzorgers. Check ook hun [3 supertips](#) om lekker in je vel te zitten.

## Check ook dit

- **Koppsupport:** als 1 van je ouders psychische problemen of een verslaving heeft.
- **Kankerspoken:** als 1 van je ouders kanker heeft.
- **Mskidsweb:** als 1 van je ouders multiple sclerose (MS) heeft.
- **Brusjes:** als je broer of zus een lichamelijke en/of verstandelijke beperking heeft.
- **Ervaringsmaatjes:** als je contact wilt hebben met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt.