

Wat kun je doen?



Vraag hoe het met de jongere zelf gaat



Erken hun situatie, heb aandacht voor de rolverdeling in het gezin



Blijf in gesprek en bied een luisterend oor



Geef positieve aandacht

Informeer over wat er nodig is om de situatie te verbeteren of wat de jongere anders zou willen zien. Geef blij van waardering en stimuleer het maken van eigen keuzes en om de dagelijkse routine zoveel mogelijk door te laten gaan.

(H)erken de jonge mantelzorgers



Bespreek signalen met de **ouders**
(na toestemming van de jongere)



Leg contact met een deskundige en verwijs door indien nodig

Signalen van overbelasting

Psychisch en gedrag:

gespannen, perfectionistisch, stil en teruggetrokken of juist druk, (negatief) aandacht vragend gedrag, agressief



Fysiek:
buikpijn, rugklachten



Soms **geen tijd** voor sport, hobby, huiswerk of bijbaan



Risico op:
eet- en slaapproblemen, gebruik verdovende middelen, schooluitval



Weinig **contact** & aansluiting bij leeftijdsgenoten