

# Herken de jonge mantelzorgers in de klas

Wat kunnen signalen zijn dat een jongere in de klas mantelzorgers is?

## OP SCHOOL

- Negatief of irritant gedrag, zoals druk of agressief, ruzies met andere jongeren
- Concentratieproblemen
- Vermoeidheid
- Teruggetrokken gedrag of juist opvallend gedrag
- Dalende schoolprestaties, huiswerk niet af
- Vaak niet op school
- Geen of weinig contact met klasgenoten of leeftijdsgenoten
- Gespannen

## ANDERE SIGNALEN

- Hoog verantwoordelijkheidsgevoel
- Niet voor zichzelf op kunnen komen
- Lichamelijke klachten (buikpijn, misselijkheid, hoofdpijn)
- Eetproblemen
- Risicovol gedrag
- Depressieve klachten

# Wat kunt u als docent doen?

## **Creëer begrip in de klas**

Bespreek mantelzorg in de klas door bijvoorbeeld speciale thema- of gastlessen te organiseren.

## **Je bent niet alleen**

Een praktijkverhaal- of filmpje kan jonge mantelzorgers bewust maken van hun eigen situatie en hen stimuleren verder op zoek te gaan naar steun.

## **Verwijs naar hulpverlening**

Dit kan via de zorgcoördinator van uw school, maar ook rechtstreeks naar Voormekaar of Jimmy's, een plek van en voor jongeren uit Berkelland.

## **Toon belangstelling en begrip**

Neem voldoende tijd voor een gesprek en forceer niets. Laat de jongere zelf bepalen wat hij of zij wil vertellen.

## **Maak afspraken of flexibelere regels**

Zoals afspraken over huiswerk of een verlofregeling bij opname van een ziek gezinslid.

## **Denk ook aan de belangrijke naschoolse activiteiten**

Wat kan de school doen om er voor te zorgen dat de jonge mantelzorgers hier toch (zoveel mogelijk) aan mee kan blijven doen?

## Meer informatie, adviezen of tips?

[www.voormekaar.net/mantelzorg](http://www.voormekaar.net/mantelzorg) of  
bel met Voormekaar (0545) 250 300.

Jimmy's Neede, Bergstraat 10 maandag, woensdag en  
donderdag tussen 14.00 en 20.00 uur.  
Jimmy's Borculo, Voorstad 13A dinsdag en vrijdag tussen 14.00 en 20.00  
uur, zaterdag tussen 13.00 en 16.00 uur.

Kijk voor filmpjes en verhalen van jonge mantelzorgers ook eens op  
[www.bikkelseducatie.nl](http://www.bikkelseducatie.nl)  
[www.vanzelfsprekendjnz.nl](http://www.vanzelfsprekendjnz.nl)  
<https://jongemantelzorg.nl>  
[www.jnzpro.nl](http://www.jnzpro.nl)