



# PRATEN HELPT

Ook al zullen jonge mantelzorgers niet snel over hun rol als mantelzorger praten, ze hebben wel behoefte aan ondersteuning en mogelijkheden om over hun gezinssituatie te praten. Steun vanuit het eigen netwerk is hierin erg belangrijk. Dit kan familie, vrienden en burens zijn, maar ook de school kan een belangrijke steunbron zijn (Nivel, 2008).

## TIPS OM KINDEREN HUN VERHAAL TE LATEN VERTELLEN:

- Vraag aan het kind met wie zij over hun problemen praten.
- Kijk samen wie als vertrouwenspersoon kan fungeren en stimuleer dit.
- Stimuleer de communicatie onderling in het gezin.
- Weeg goed af wat je wel en niet doorspeelt aan de ouders. Het is belangrijk niet het vertrouwen van het kind te schaden.
- Wijs kinderen op de mogelijkheden van lotgenotencontact, het hebben van een maatje en online blogs en fora waar ze hun verhalen en zorgen kunnen delen met andere jonge mantelzorgers.

Jonge mantelzorgers praten niet graag spontaan met anderen over hun rol als mantelzorger en zullen niet snel om hulp vragen. Creëer een situatie waarin je apart met de jonge mantelzorger in gesprek kunt gaan. Vraag hoe het met de thuissituatie gesteld is en vooral hoe het met hem gaat! Vraag ook goed door.

## TIPS VOOR EEN GOEDE GESPREKS- VOERING MET JONGE MANTELZORGERS:

- Stel het kind op zijn gemak.
- Ga op dezelfde ooghoogte zitten.
- Combineer praten met spelen of een activiteit.
- Wees belangstellend.
- Stel vragen en vraag door zodat de mening kan worden geuit en verder kan worden ontwikkeld.

MEER INFORMATIE OVER  
GESPREKSVOERING MET  
KINDEREN EN JONGEREN  
VIND JE IN DE BOEKEN  
VAN MARTINE DELFOS:



### **Ik heb ook wat te vertellen!**

Gespreksvoering met pubers en adolescenten  
Martine F. Delfos  
ISBN 978 90 8850 033 6



### **Luister je wel naar mij?**

Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar  
Martine F. Delfos  
ISBN 978 90 6665 940 7



e: [info@mezzo.nl](mailto:info@mezzo.nl) w: [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)  
t: [@mezzo\\_nl](https://twitter.com/mezzo_nl) f: [mezzomantelzorg](https://www.facebook.com/mezzomantelzorg)

Meer weten? Mail Renée Gunst, [r.gunst@mezzo.nl](mailto:r.gunst@mezzo.nl)  
en kijk op [mezzo.nl/jonge\\_mantelzorgers](http://mezzo.nl/jonge_mantelzorgers)