

Praten over jonge mantelzorg met mijn school

hoe doe ik dat?

Vertellen dat je jonge mantelzorger bent, kan zorgen dat je **ondersteuning en begrip** krijgt. Maar praten met school kan soms een **beangstigende gedachte** zijn. Daarom hopen we dat deze tips jou helpen!

01 Waarom?

Als de school niet op de hoogte is, begrijpen ze niet wat je doormaakt en kunnen ze jou ook niet helpen.

Door erover te praten, kunnen ze je **beter begrijpen** en kunnen ze de mogelijkheden van hulp/ondersteuning bespreken met je.

02 Kies met wie je wilt praten

Bij wie voel je je **goed** op school? Dit kan je titularis zijn, leerlingbegeleider, leerkracht of een andere persoon op school.

03 Kies een juist moment

Als je liever praat wanneer er **minder mensen** in de buurt zijn, kun je met hen praten:

- op het einde van een les
- op het einde van de dag
- tijdens de middag

Past het **niet** op deze momenten?
Dan kan je het op een **ander moment** proberen of **vragen** wanneer het voor hen uitkomt.

04 Bereid je voor

Het vertellen aan iemand dat je een jonge mantelzorger bent, is een **grote eerste stap**.

Wat wil je tegen hen zeggen?

Enkele tips:

- laat weten dat je een **jonge mantelzorger bent** of denkt dat je er een bent
- vertel hoe je je **voelt**
- vertel over de **uitdagingen** die je thuis of op school tegenkomt.
- vraag naar hoe de school jou kan helpen

Je kan een paar **notities** maken voordat je met hen praat. Je hoeft alleen te delen waar je je goed bij voelt.

PS: je kan ook altijd vragen dat een vriend(in) meegaat voor steun.



05 Wat als praten niet goed voelt?

Soms is praten écht moeilijk. Misschien kan dit je wel helpen:

- schrijf het in een brief
- stuur ze een e-mail

Dit kan het **gemakkelijker** maken om die eerste stap te zetten.

Op deze manier is je leerkracht/school op de **hoogte** en kunnen ze bepalen hoe ze je het beste kunnen ondersteunen.