

In de workshop 'Veerkrachtige jonge mantelzorgers op school' verzorgd door Yvonne de Jong van Vilans en Renske Hoefman van het Sociaal en Cultureel Planbureau gingen we actief aan de slag met de vraag hoe jonge mantelzorgers te vinden, versterken en verbinden.

Jonge mantelzorger Tessa onderstreepte - als deelnemer aan de Blended Learning Networks van het ME-WE project- het belang van het uitnodigen van jonge mantelzorgers.



Denk goed na over de manier waarop je veel verschillende jongeren bereikt, bijvoorbeeld via social media. Eline en Maureen deelden hun ervaringen als trainers in het ME-WE project. Het lukte hen om jonge mantelzorgers open te laten zijn over hun ervaringen. Als trainer gaven zij een voorzet door zelf ook mee te doen aan de opdrachten en hadden zij oog voor een goede sfeer en onderlinge betrokkenheid.

De basis van het ME-WE project is de ME-WE training en mobiele app: Hoe zie je om naar je vrienden en familie? Hoe leer je om goed voor jezelf te zorgen, en herken je je eigen emoties en streef je naar doelen die jij belangrijk vindt? Deze thema's staan centraal in een 7-wekelijkse veerkrachtstraining voor adolescente jonge mantelzorgers met "DNA-V" als bouwstenen. Deelnemers aan de workshop zagen kansen voor het samen -met jonge mantelzorgers en onder andere professionals van scholen, steunpunten, jeugdwerk en gemeenten- borgen van de ME-WE training en app voor het bevorderen van welzijn van jonge mantelzorgers.

*Illustratie: Maaïke Hartjes/ComicHouse.nl*