

1 OP DE 5

kinderen is mantelzorger

Hannah (11) ondersteunt haar zieke moeder

Maar liefst twintig procent van alle kinderen groeit op met een gezinslid met een chronische ziekte, beperking of een psychische aandoening. Zoals de elfjarige Hannah. Haar moeder Marian heeft MS. Marian: **"Ik ben altijd bezig met het zoeken naar balans, zodat mijn kinderen óók kind kunnen blijven."**

Hannah: "Af en toe kook ik om mijn ouders te helpen. Ik maak vaak pasta, die mijn broertje Félicien van zes en zusje Femke van acht superlekker vinden. Mijn tomatensoep en courgette carbonara zijn ook een hit in ons gezin. En ik heb papa laatst ook geholpen met pannenkoeken bakken. Dat wilde ik altijd al eens leren." Terwijl Hannah vertelt, zet ze ondertussen koffie voor iedereen die bij het interview aanwezig is: voor Natalia van MantelzorgNL, voor haar moeder Marian en voor de redacteur van Vriendin. Hannah wil graag vertellen hoe het is om jonge mantelzorger te zijn: "Ik vind het belangrijk dat

andere kinderen en jongeren die ook voor een ziek familielid zorgen, weten dat ze niet alleen zijn." Naast Hannah zijn er inderdaad nog veel meer jonge mantelzorgers in Nederland. Geschat wordt dat één op de vijf jongeren in Nederland een jonge mantelzorger is, maar dit aantal is waarschijnlijk nog hoger. Natalia, projectleider Jonge Mantelzorgers bij MantelzorgNL, een organisatie die voorlichting en advies geeft aan mantelzorgers, zorgprofessionals en beleidsmakers: "Veel kinderen en jongeren zijn zich er niet van bewust dat ze een jonge mantelzorger zijn. Ze vinden het normaal dat ze hun vader, moeder,

Soms lees of hoor je in het nieuws een intrigerend of schokkend cijfer. In deze rubriek het verhaal achter het cijfer.

broertje of zusje helpen en weten niet beter. Om deze reden is het aantal jonge mantelzorgers lastig in kaart te brengen."

Kwetsbaar

Hannah denkt dat zij makkelijker te herkennen is als jonge mantelzorger omdat het voor iedereen zichtbaar is dat haar moeder ziek is. Hannah: "Er zijn ook kinderen met ouders die iets hebben wat je niet ziet, maar deze kinderen helpen hun ouders óók. Mijn moeder heeft MS en kan moeilijk lopen. Ze heeft mijn broertje, mijn zusje en mij altijd met de scootmobiel



WEEK VAN DE JONGE MANTELZORGER

Maar liefst 1 op de 5 kinderen in Nederland is een jonge mantelzorger. Een jonge mantelzorger is iemand tot 24 jaar die opgroeit met een gezinslid dat chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft. Deze jonge mantelzorgers doen huishoudelijke taken, ze zorgen voor een broertje of zusje, passen op een ziek familielid en/of bieden emotionele steun.

Jonge mantelzorgers zijn een 'stille groep', ze worden niet altijd gezien. Voor henzelf is de zorg die ze geven vaak zo vanzelfsprekend, dat ze niet beseffen dat ze mantelzorger zijn. Maar extra aandacht voor hen is nodig. Ze worden meer belast dan hun leeftijdsgenoten, maken zich doorgaans meer zorgen en hebben vaak minder tijd door hun zorgtaken.

De week van de jonge mantelzorger, die van 1 tot en met 7 juni plaatsvindt, heeft als thema *Meer dan je denkt* en is bedoeld om mensen bewust te maken van jonge mantelzorgers en hun zorgen. De campagne richt zich op iedereen in hun omgeving, van burens tot leraren, van vrienden tot voetbaltrainers. Een klein gebaar, zoals vragen hoe het gaat, doet vaak al goed. Tijdens deze week worden door het hele land activiteiten georganiseerd voor jonge mantelzorgers, maar ook voor professionals die met jonge mantelzorgers te maken hebben.

Kijk voor meer informatie op:
Weekvandejongemantelzorger.nl

naar school gebracht. Dat iedereen kan zien dat mijn moeder ziek is, vond ik weleens moeilijk. Helemaal toen een klasgenoot me ermee pestte en bijvoorbeeld zei dat mijn

moeder in een driewieler zat. Toen ik klein was, vonden mijn klasgenoten de scootmobiel van mijn moeder gaaf, maar na een paar jaar was dat niet meer zo. Als je klasgenoten weten dat je moeder MS heeft, maakt dat je kwetsbaar. Pestkoppen weten waar ze je mee kunnen pakken. Het maakte me boos en verdrietig. Pestkoppen zorgen ervoor dat jonge mantelzorgers niet praten over wat ze meemaken en waar ze mee zitten. Dat is heel erg, want daardoor voelen jonge mantelzorgers zich nog meer alleen." Gelukkig wordt Hannah nu niet meer gepest. Ze heeft veel vriendinnen die >

Jonge mantelzorgers zijn een 'stille groep', ze worden niet altijd gezien

haar steunen en de pestkop is van school. Natalia: "De meeste kinderen willen niet opvallen en niet anders zijn dan anderen. Daarom praten veel jonge mantelzorgers niet over hun thuissituatie. Wat Hannah zegt, is waar: jonge mantelzorgers zijn extra kwetsbaar en worden meer belast dan andere kinderen. Ze helpen hun familielid, en maken zich vaak ook zorgen. Sommigen hebben problemen op school, doordat ze zich lastig kunnen concentreren."

Zorg voor gezin

Met Hannah en haar broertje Félicien en zusje Femke gaat het goed. Ze helpen hun moeder graag. Marians man Henri heeft sinds de geboorte van Hannah altijd geprobeerd zijn werk te combineren met de zorg voor het gezin en is een dag minder gaan werken. Hij vangt thuis het meeste op. Wat de kinderen doen, daarover zijn binnen het gezin in goed overleg afspraken gemaakt. Marian en haar man houden hierbij goed rekening met de leeftijden van hun kinderen.

Hoe het voor Marian is om hulp te moeten vragen van haar gezin? Marian: "Hulp vragen is nooit leuk, maar wel nodig om door te kunnen gaan. Ik vind het niet moeilijk mijn man om hulp te vragen. Als partners steun en help je elkaar. Mijn kinderen om hulp vragen vind ik lastiger. Ik had dit liever nog tien jaar uitgesteld, zodat ik langer voor ze had kunnen zorgen zoals ik graag zou willen."

Schatkist vol tips

Door de MS heeft Marian minder energie en kan ze moeilijk lopen en staan. Het lukt haar niet om schoon te maken, de was te doen en iedere dag te koken. De verwachting is dat ze binnen vijf jaar gebruik zal maken van een rolstoel. Om dit proces te vertragen, gebruikt ze medicijnen. Marian: "Als ik meer hulp nodig heb, kijk ik eerst of ik het met Henri of externe hulp kan oplossen voordat ik onze kinderen om hulp vraag. We willen ze niet te veel belasten."

Marian is blij dat ze in een gemeente wonen die oog heeft voor jonge mantelzorgers. Marian: "Félicien en Femke hebben meegedaan aan *Sammie en de schatkist*, een programma speciaal voor jonge mantelzorgers van vier tot acht jaar, ontwikkeld door JMZ Gol van welzijn-organisatie Makander. Ze speelden spelletjes en praatten met andere kinderen over hoe het thuis gaat. Waar word je boos, blij of verdrietig van? Wat vind je lastig en wat doe je dan? Aan het eind van de cursus gingen ze naar huis met een schatkist vol tips.

Ik vind het belangrijk dat kinderen op jonge leeftijd met hun emoties leren omgaan en misschien is dat wel extra belangrijk voor jonge mantelzorgers. Het is niet leuk als je moeder tóch niet meekan naar het pretpark omdat ze te weinig energie heeft. Maar als je weet hoe je jezelf op kunt beuren als je teleurgesteld bent, kun je makkelijker tegenslag incasseren. Hannah deed mee met een pilot van JMZ Go! in de bovenbouw op school. Er werd uitleg gegeven over jonge mantelzorgers en er was ruimte voor ieders verhaal. Hannah vond dat fijn. Ze ontdekte dat er meer jonge mantelzorgers in haar klas zitten. Praten is zo belangrijk. Dat doen we ook veel met het gezin."

Alles bespreken

"En precies dát maakt het gezin van Marian zo sterk", zegt Natalia. "Uit verschillende onderzoeken naar het welzijn van jonge mantelzorgers blijkt dat het helpt als ouders open met hun kinderen communiceren. Ze ervaren minder onmacht en angst als ze uitleg krijgen over de situatie. Als er niet wordt gepraat, kan dat schadelijk zijn. Kinderen voelen alles. Uitleg is dus nodig om de emoties die ze voelen te kunnen plaatsen." Marian: "Ik vind het fijn om dit te horen. Heel soms laat ik mijn tranen

zien als het me even te veel wordt. Er zijn ook ouders die dit niet doen. Die zal ik nooit veroordelen. Je moet doen wat goed voelt. Ik vind dat tranen ook bij het leven horen, maar ik realiseer me wel dat mijn kinderen aan emoties worden blootgesteld en dat dit impact op ze kan hebben." Veel met elkaar praten zorgt er in het gezin van Marian voor dat ze elkaar begrijpen en kunnen helpen. Hannah: "Mama is vooral 's middags heel moe. Eten koken kost haar veel energie. Daarom help ik haar soms. En we hebben een kookhulp. Zij maakt één dag per week de broodtrommels en de fruitbakjes voor mij en mijn broertje en zusje klaar. Twee dagen doet mama het en twee dagen mijn zusje Femke en ik. We doen het met elkaar."

De deskundige:
'Praten helpt.
Kinderen ervaren
minder onmacht en
angst als ze uitleg
krijgen over
de situatie'



Marian: "Ik ben altijd bezig met het zoeken naar balans zodat Hannah, Femke en Félicien ook kind kunnen blijven. Femke kan heel goed zelf haar brood smeren, maar ze vindt het niet leuk. Door in de keuken bij haar te zijn, wordt het toch een gezellig moment. We zijn altijd op zoek naar wat werkt. Het vinden van een kookhulp om ons gezin te ontlasten, is een heel proces geweest. Lang probeerde mijn man Henri alles op te vangen, maar op een gegeven moment werd het te zwaar. Vroeger was er gezinszorg die tijdens de avondspits kon helpen, maar die is op landelijk niveau wegbezuinigd. Vanuit de gemeente heeft mijn man als overbelaste mantelzorgster recht op twee uur schoonmaakhulp in de week en een mantelzorgcoach. De mantelzorgcoach hielp ons aan een kookhulp. Zij kende een vrouw die vrijwilligerswerk zocht en van koken houdt. We zijn zo blij met haar!"

Hannah: 'Zoek jonge mantelzorgers op en vraag hoe het met ze gaat'

Natalia: "De gemeente heeft de plicht om mantelzorgers te ondersteunen en dus ook jonge mantelzorgers. Omdat dit niet landelijk is geregeld, biedt iedere gemeente weer andere zorg aan. Hulp aan mantelzorgers is afhankelijk van de plaatselijke politiek."

Mantelzorgpartij

"Eigenlijk moet er een partij voor mantelzorgers komen," vindt Hannah. "Het is toch vreemd dat er wel een partij is voor de dieren en niet voor de mantelzorgers?" Een prima idee, vinden ook haar moeder en Natalia. Mensen blijven namelijk steeds langer thuis wonen. Door oplopende zorgkosten en krapte op de arbeidsmarkt wordt in de toekomst een nog groter beroep gedaan op de omgeving. Natalia legt uit dat MantelzorgNL er hard aan werkt om mantelzorg nationaal op de agenda te zetten, zodat de kwaliteit van de ondersteuning niet afhankelijk is per gemeente en toegankelijker wordt. Natalia: "Gezinnen die ondersteuning nodig hebben, kunnen die door ingewikkelde wet- en regelgeving vaak niet vinden. Ik wil ze helpen en vooral de jonge mantelzorgers. Fijn om te horen dat de gemeente waar

Marian woont een speciaal programma heeft voor jonge mantelzorgers. Dat is niet overal zo. Er zijn ook gemeenten die wel programma's en activiteiten aanbieden, maar de kinderen niet kunnen bereiken. Het is voor jonge mantelzorgers goed om te weten dat als je niet lekker in je vel zit, je ontlast kunt worden. Veel gemeenten hebben daarom consultants speciaal voor jonge mantelzorgers."

Gehoord en gezien

Hannah heeft wel ideeën over hoe jonge mantelzorgers te helpen zijn. "Zoek jonge mantelzorgers op en vraag hoe het met ze gaat. Iedere dag hoeft niet, want dat is irritant, maar wel af en toe. Ik heb nu een juf die echt de tijd voor me neemt als ik iets wil vertellen en dat is zo fijn." Natalia: "Een ziekte of handicap raakt het hele gezin. We moeten oog houden voor iedereen rondom degene die hulp nodig heeft. Met kinderen lijkt het vaak goed te gaan, maar hier kunnen we niet van uitgaan. Ik heb van jonge mantelzorgers gehoord dat er jarenlang zorgverleners in huis kwamen, maar niemand aan de kinderen vroeg hoe het met ze ging en wat ze nodig hadden. Mensen zijn bang dat hun vragen confronterend of kwetsend zijn, maar door te vragen hoe het écht met iemand gaat en écht te luisteren, voelen mensen zich gezien. Dat geldt voor volwassenen, maar ook voor kinderen. Bovendien kan het sneller signaleerd worden als er hulp nodig is. Iedereen kan een vinger aan de pols houden." Hannah: "Eigenlijk is het heel simpel. Het zijn maar vijf woorden: hoe gaat het met je?"

KINDEREN DIE ZORGEN

Geschat wordt dat Nederland ongeveer een half miljoen jonge mantelzorgers telt. Uit onderzoek blijkt dat jongeren die mantelzorg verlenen vooral een eerste- of tweedegraads familielid (85%) ondersteunen. 72% van hen volgt een opleiding. Een kwart van hen geeft aan door het mantelzorgen onvoldoende tijd te besteden aan huiswerk, voorbereiding van lessen of opdrachten.