



**HEB JIJ JONGE MANTELZORGERS IN DE KLAS?**

Signaalkaart jonge mantelzorger voortgezet onderwijs

# Signaalkaart jonge mantelzorgers voortgezet onderwijs

## Wie zijn jonge mantelzorgers?

Jonge mantelzorgers groeien op met een familielid dat ziek is of een beperking heeft. Het kan gaan om een ouder, broer, zus, opa of oma. Iemand in de nabije omgeving heeft bijvoorbeeld kanker, autisme, een depressie of een verslaving.

## Hoeveel?

MantelzorgNL gaat er op basis van verschillende onderzoeken van uit dat ongeveer 1 op de 5 jongeren opgroeit met een zorgsituatie.



## Mogelijk negatieve gevolgen

De taken en verantwoordelijkheden die jonge mantelzorgers hebben, passen soms niet bij hun leeftijd en ontwikkeling. Ze hebben extra huishoudelijke taken, passen op, tolken of helpen bij de verzorging. Ook maken zij zich zorgen of komen zelf aandacht tekort.

Vaak is er door de extra taken thuis minder tijd om met vrienden of vriendinnen af te spreken, te sporten of huiswerk te maken. Het kan ook effect hebben op school- en studieresultaten.

Vermoeidheid, stress, psychische problemen, concentratieproblemen en slaapttekort komen vaak voor bij zorgende jongeren.



## Waarom ondersteuning?

Veel jonge mantelzorgers laten niets merken van hun zorgen. Ze vinden hun eigen situatie niet uitzonderlijk of willen anderen niet met hun problemen opzadelen. Ook kan schaamte een rol spelen. Dit is vooral het geval als er sprake is van psychische problemen of verslaving. Ze vragen geen hulp of weten niet waar ze terecht kunnen.

Hierdoor missen zij tijdige hulp en lopen zij het risico dat op latere leeftijd gezondheidsproblemen, probleemgedrag, angsten of zelfs depressies ontstaan.

Jonge mantelzorgers hebben (h)erkenning nodig om gezond op te groeien. Door hen in hun jeugd extra aandacht en ondersteuning te bieden, kan de kans verkleind worden op:

- overbelasting;
- lagere schoolprestaties door de thuissituatie;
- schooluitval;
- opgroei- en opvoedproblemen;
- het ontwikkelen van een psychosociaal probleem.

## Meldcode huiselijk geweld

Soms zijn jonge mantelzorgers dermate belast of krijgen ze zo weinig aandacht dat er sprake is van verwaarlozing. Dit valt binnen de definitie van kindermishandeling. Scholen zijn verplicht te werken met de meldcode.



## Signaalkaart voor docenten

Docenten hebben regelmatig contact met jonge mantelzorgers zonder dit te weten. Vaak merkt de docent wel dat er iets aan de hand is, bijvoorbeeld door veranderingen in gedrag of schoolprestaties, of doordat de leerling verzuimt.

Als jongeren thuis te veel zorgtaken hebben of zich ergens veel zorgen over maken, kan dit op verschillende manieren opvallen. De jeugdige oogt bijvoorbeeld verdrietig, heeft minder tijd voor vrienden of de schoolprestaties gaan achteruit. Jonge mantelzorgers praten meestal niet snel over hun problemen. Daarom is het belangrijk om alert te zijn op tekenen die er op duiden dat het (even) minder goed gaat. Deze signaalkaart is hiervoor een handig hulpmiddel.

De signalen geven aan dat er mogelijk iets met de jonge mantelzorgers aan de hand is. Dit geeft reden om de situatie in de gaten te houden of nader te onderzoeken.

NB: De signalen wijzen niet exclusief op overbelasting en deze lijst is niet uitputtend.

# Signaalkaart jongeren van 12 tot 24 jaar

## Signalen op school

- Negatief of irritant gedrag, zoals druk en agressief gedrag, ruzies met andere jongeren;
- Concentratieproblemen;
- Vermoeidheid;
- (Zeer) teruggetrokken gedrag of naar buiten gekeerd, opvallend gedrag;
- Dalende schoolprestaties of huiswerk niet maken. Ondanks persoonlijke competenties loopt de jongere vast op school;
- Vaak afwezig van school, geoorloofd en ongeoorloofd verzuim.

## Signalen op sociaal gebied

- Verstoring van of gebrek aan sociale contacten, zoals niet spontaan met vrienden op stap willen of kunnen;
- Plotselinge gedragsverandering;
- Problemen in het opbouwen en behouden van relaties;
- Extreem verantwoordelijkheidsgevoel en te volwassen gedrag.

## Signalen op emotioneel gebied

- Verdriet of boosheid;
- Laag zelfbeeld;
- Niet goed voor zichzelf kunnen kiezen en eigen grenzen niet goed kunnen bewaken;
- Het niet (goed) herkennen van de eigen wensen en behoeften. De identiteit is volledig ontwikkeld door het zorgen voor een ander. Het eigen 'ik' is daardoor ondergeschikt gemaakt aan de ander;
- Zich volledig afzetten tegen de mantelzorgsituatie, banden doorsnijden en kiezen voor zichzelf.

## Psychosomatische klachten

- Lichamelijke klachten zoals buikpijn, misselijkheid, hoofdpijn, lusteloosheid, en vermoeidheid;
- Slaapproblemen, waaronder nachtmerries en slaapwandelen;
- Eetproblemen, zoals te veel of te weinig eten.

## Signalen op psychisch gebied

- Gespannenheid;
- Depressieve klachten;
- Vaker denken aan zelfmoord en vaker zelfmoordpogingen als gevolg van de ervaren mentale en sociale drang;
- Risicovol gedrag zoals joyriding en zorgeloos gebruik van genotmiddelen zoals alcohol, tabak en drugs en daar eventueel afhankelijk van worden;
- Het ontwikkelen van psychiatrische stoornissen zoals angststoornissen, stemmingsstoornissen, eetstoornissen.

# Wat te doen?

## 1. Wees alert op jonge mantelzorgers

Wees alert als in een gezin iemand ernstig of langdurig ziek, verslaafd of beperkt is. De kans is groot dat één of meer jongeren mantelzorgtaken verrichten.

## 2. Toon belangstelling

Jonge mantelzorgers hebben vaak extra aanmoediging nodig om over hun thuissituatie, problemen of zorgen te praten. Ze zijn soms heel verdrietig, schamen zich of voelen zich heel eenzaam. Zeker op psychische aandoeningen en verslaving rust vaak een taboe. Toon begrip en leef je in wat het voor een jongere betekent als een gezinslid ziek, verslaafd of beperkt is. Neem voldoende tijd voor het gesprek en forceer niets. Laat de jongere zelf bepalen wat hij of zij wil vertellen.

## 3. Gebruik praktijkverhalen

Op [mantelzorg.nl/jongzorgen](http://mantelzorg.nl/jongzorgen) zijn filmpjes te vinden waarin jonge mantelzorgers vertellen over hun situatie. Het kan jonge mantelzorgers enorm steunen om verhalen te zien van jongeren, die in hetzelfde schuitje zitten. Het is fijn voor ze om te weten dat ze met hun zorgen en gevoelens geen uitzondering zijn. Een praktijkverhaal kan hen ook bewust maken van hun eigen situatie en hen stimuleren verder op zoek te gaan naar steun.

Ook voor jezelf als docent zijn praktijkverhalen leerzaam. Het geeft inzicht in wat het voor een jongere betekent om op te groeien met zorg in het gezin.

## 4. Wees alert bij verzuim en slechtere schoolprestaties

Wanneer leerlingen mantelzorg bieden, kunnen hun schoolprestaties hieronder lijden. Soms concentreren ze zich niet, verzuimen ze veel of hebben ze hun huiswerk niet gemaakt. Zo kan onterecht het beeld ontstaan dat ze niet willen leren of school niet belangrijk vinden. In werkelijkheid hebben deze jongeren zorgtaken, die niet met school zijn te combineren. Of ze hebben kopzorgen. Wees daarom alert op deze situaties en probeer de juiste verklaring voor de signalen te achterhalen.

## 5. Verwijs door naar hulpverlening

Indien je signalen van (dreigende) overbelasting opmerkt, kun je jongeren binnen de school verwijzen naar de zorgcoördinator.

## 6. Verwijs naar informatie

Er zijn een aantal websites met specifieke informatie voor jongeren: [www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl) voor jongeren (16-25 jaar) met een ouder met een psychiatrische ziekte of verslaving. [www.brusjes.nl](http://www.brusjes.nl) voor jongeren met een broer of zus met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking. [www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl) met informatie voor en over jongeren die een ouder met kanker hebben. [www.mskidsweb.nl](http://www.mskidsweb.nl) met informatie over de ziekte MS. [www.mantelzorg.nl/jongzorgen](http://www.mantelzorg.nl/jongzorgen) met basisinformatie en doorverwijzingen.

Googelen op 'jonge mantelzorg' + 'gemeentenaam' levert vaak gelijk inzicht in het lokale ondersteuningsaanbod.

## 7. Maak afspraken of pas regels aan

Jonge mantelzorgers hebben er baat bij als ze 'gewoon' ongestoord naar school kunnen gaan. Dit biedt afleiding, structuur en waardering voor wie de jongere is en wat hij kan. In sommige gevallen is het goed als de school flexibele regels hanteert voor een jonge mantelzorger. Kijk per leerling en per situatie wat nodig is. Denk hierbij bijvoorbeeld aan afspraken over huiswerk of een verlofregeling bij bijvoorbeeld een opname van het zieke gezinslid. Maar ook leerlingbegeleiding is hier van belang. Volg de prestaties van de leerling en wees alert op dreigende schooluitval.

## 8. Help een jongere om mee te doen aan activiteiten

Sommige jonge mantelzorgers kunnen niet te lang van huis zijn, omdat hij of zij thuis bepaalde taken doet. Dit kan een belemmering zijn bij naschoolse activiteiten of excursies. Meedoen is niet altijd vanzelfsprekend. Het is bijvoorbeeld nodig om vervoer of een oppas aan huis te regelen om de jongere te laten deelnemen. Kun jij deze ondersteuning regelen of deze jongere hierbij helpen?

## 9. Wijs op lotgenotencontact

Jonge mantelzorgers vinden het vaak prettig om over hun gezinssituatie en gevoelens te praten met leeftijdgenoten, die in vergelijkbare situaties zitten. Contact met lotgenoten kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld via internetsites, sociale media of via activiteiten. Vaak worden lokaal cursussen, groepsbijeenkomsten of andere activiteiten voor jonge mantelzorgers aangeboden door bijvoorbeeld een lokaal mantelzorgondersteunende organisatie of MEE. Informeer de jonge mantelzorger, maar ook diens ouders over deze mogelijkheden.

## 10. Houd bij een maatschappelijke stage rekening met jonge mantelzorgers

De maatschappelijke stage is o.a. bedoeld om kennis te maken met een andere wereld. Ook jonge mantelzorgers moeten die kans krijgen. Voor hen is een stage in de informele zorgsector soms minder geschikt. Door hun zorgtaken thuis hebben ze vaak meer behoefte aan andere activiteiten. Zorg in dat geval samen met de jonge mantelzorger voor een maatschappelijke stage in bijvoorbeeld sport of culturele activiteiten.

## 11. Creëer begrip in de klas

Weet de klas hoe het is om op te groeien in een gezin waarin iemand een ziekte of beperking heeft? Als er een jonge mantelzorger in jouw klas zit, is het goed om breder aandacht te geven aan het onderwerp. Op die manier creëer je meer begrip in de klas. Dit kan bijvoorbeeld middels Nieuwsbegrip over dit onderwerp (klassen 1 en 2), het ophangen van posters en het uitdelen van flyers. Lees hier meer over op [www.mantelzorg.nl/scholen](http://www.mantelzorg.nl/scholen). Ook kan een van de leerlingen zelf een presentatie houden.

## 12. Voorlichting op school

Informatiebijeenkomsten of een gastles (bijvoorbeeld vanuit het steunpunt mantelzorg of vanuit MEE) op scholen over het thema 'opgroeien met zorg' dragen bij aan de bewustwording van het thema bij leerlingen. Bovendien kunnen jonge mantelzorgers op deze manier bereikt worden. Een gastles zou bijvoorbeeld in de lessen maatschappijleer, levensbeschouwing, verzorging of zorg en welzijn en in mentoruren gegeven kunnen worden.

# Wat doet MantelzorgNL?

MantelzorgNL is de landelijke vereniging van en voor mantelzorgers. Wij maken ons sterk voor alle mensen jong en ouder, die belangeloos zorgen voor een ander. Met hart en hoofd zetten we ons in voor alle mantelzorgers in Nederland en bieden diensten en producten ter ondersteuning.

Wij zijn een onafhankelijke landelijke netwerkorganisatie en wij ondersteunen en adviseren ook alle lokale en regionale organisaties die mantelzorgers hulp bieden.

MantelzorgNL is de organisatie die signalen verzamelt en helpt om richting en koers te bepalen, zowel in de lokale als in de landelijke politiek.

Zijn er nog vragen?

Bel de  
Mantelzorglijn  
(030) 760 60 55

MantelzorgNL

Algemeen: (030) 659 22 22    info@mantelzorg.nl    mantelzorg.nl

