



## HEB JIJ JONGE MANTELZORGERS IN DE KLAS?

Signaalkaart voor docenten in het voortgezet onderwijs

# Signaalkaart jonge mantelzorgers voortgezet onderwijs

## Wie zijn jonge mantelzorgers?

Jonge mantelzorgers zijn jongeren die opgroeien 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 een kwart van de jongeren opgroeit met een zorgsituatie.

## Welke zorgtaken hebben ze?

- Huishoudelijke taken
- Toezicht houden
- Emotionele steun bieden
- Persoonlijke verzorging
- Tolken
- Maken zich zorgen om de naaste
- Hebben het gevoel constant "aan te staan"
- Etc.

Af en toe een gezinslid ondersteunen is natuurlijk geen probleem, zolang de taken en verantwoordelijkheden niet te zwaar zijn en de ontwikkeling van de jongeren niet in weg staan.

## 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 een naaste psychische problemen of een verslaving heeft. Ze vragen geen hulp of weten niet waar ze terecht kunnen maar voelen zich ook niet altijd begrepen door volwassenen om hen heen.

Hierdoor ervaren zij gevoelens van onmacht en missen zij tijdige hulp. Dat heeft vaak ook gevolgen op een lange termijn. Door de jonge mantelzorgers (h)erkenning, extra aandacht en ondersteuning in hun jeugd te bieden kan de kans van mogelijke risico's verkleind worden.



## Wat zijn de risico's?

- Overbelasting
- Stress/concentratieproblemen
- Psychische problemen
- Angststoornis
- Depressie
- 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 sprake is van verwaarlozing. Dit valt binnen de definitie van kindermishandeling. Scholen zijn verplicht te werken met de meldcode.

## Signaalkaart

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

# 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.

## 3. Voer het goede gesprek:

Neem voldoende tijd voor het gesprek en forceer niets. Laat de jongere zelf bepalen wat hij of zij wel of niet wil vertellen. Vaak is al een simpele: 'Vertel eens!' of 'Hoe gaat het nu met je?' een mooie uitnodiging richting de jongere om zijn/haar verhaal met je te delen.

## 4. Laat OMA thuis (oordelen, meningen, adviezen) en luister.

Wanneer je met respect luistert neem je de waarheid van de ander tot je. Jouw eigen mening doet er op dat moment niet toe. Hoe de jongere de situatie thuis beleefd is afhankelijk van een combinatie van factoren, zoals de opvoeding, culturele achtergrond, familiebanden, ervaren druk van school, social media etc. Waak voor snelle adviezen en doorverwijzingen. Vraag de jongere waar hij/zij meest geholpen mee zou zijn. Accepteer de keuze en begeleid waar mogelijk.

## 5. Gebruik praktijkverhalen

Op mantelzorg.nl (onder praktijkvoorbeelden) 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.



scan me

## 6. 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 ontbrekend 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.

## 7. Verwijs door naar hulpverlening

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

## 8. Verwijs naar informatie

Er zijn een aantal websites met specifieke informatie voor jongeren:

[www.koppsupport.nl](http://www.koppsupport.nl)

Koppsupport voor jongeren (16-25 jaar) met een ouder met een psychiatrische ziekte of verslaving

[www.brusjes.nl](http://www.brusjes.nl)

voor kinderen 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

## 9. 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 mantelzorgers. 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.

## 10. Bespreek je bevindingen met de ouders/verzorgers.

De zorgsituatie heeft vaak invloed op de communicatie in het gezin. Niet altijd durft het 'gezonde' kind de zorgen en knelpunten bespreken met directe naasten. Of zijn de ouders/verzorgers zich niet bewust van mogelijke gevolgen van het opgroeien in een zorgsituatie. Als leerkracht kun je de brug slaan tussen beiden en waar nodig doorverwijzen naar ondersteuningsmogelijkheden.

## 11. Wijs de weg naar lokale ondersteuning

Soms is er meer zorg en ondersteuning voor de zieke naaste nodig zodat de jongere ruimte krijgt voor onbelemmerd studeren of naschoolse activiteiten. Bijvoorbeeld vervangende mantelzorg of praktische hulp in huis. Of heeft de jongere zelf behoefte aan contact met lotgenoten. Verwijs de jongere en diens ouders door naar lokale ondersteuning. [www.mantelzorg.nl/jongzorgen](http://www.mantelzorg.nl/jongzorgen)



scan me

## 12. 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 mantelzorgers een maatschappelijke stage in bijvoorbeeld sport of culturele activiteiten.

## 13. 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 mantelzorgers 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/pro/onderwerpen/jonge-mantelzorgers/onderwijs-en-mantelzorg](http://www.mantelzorg.nl/pro/onderwerpen/jonge-mantelzorgers/onderwijs-en-mantelzorg).



scan me

## 14. Zorg voor 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 maatschappij, 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](mailto:info@mantelzorg.nl)

👉 [mantelzorg.nl](http://mantelzorg.nl)

