



STUDEREN EN MANTELZORG

Informatie en tips voor decanen en studentbegeleiders

Ook jouw studenten combineren hun opleiding met mantelzorgtaken. Jij kunt ze ondersteunen!

Studenten met mantelzorgtaken?

1 op de 5 jongeren groeit op met een langdurig ziek gezinslid *1. Velen daarvan zijn jonge mantelzorger. Zij zorgen voor een familielid, partner, vriend of kennis vanwege zijn of haar gezondheidsproblemen. Dit kan gaan om een lichamelijke ziekte of een handicap, een psychische ziekte of een verslaving.

Deze studenten:

- hebben extra zorgtaken (van emotionele en praktische aard)
- maken zich vaker zorgen (over de ander en over de eigen toekomst)
- blijven langer thuis wonen en beginnen eigenlijk niet aan hun eigen volwassen leven

Binnen studies die op gezondheid, maatschappij en/of recht gericht zijn ligt het percentage studenten dat mantelzorg biedt hoger. Jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond combineren vaker hun opleiding met mantelzorgtaken dan hun medestudenten.

Wat houdt mantelzorg in?

De zorgverantwoordelijkheid van de jonge mantelzorger bestaat bijvoorbeeld uit:

- regeltaken overnemen: financiën en administratie
- vertalen of uitleggen
- huishoudelijke taken overnemen
- lichamelijke zorg bieden zoals aankleden, douchen, insmeren en naar bed helpen
- medicijnen toedienen
- emotionele steun bieden
- meegaan naar ziekenhuis, fysiotherapie of andere hulpverleners
- zorgen maken om hoe het gaat thuis of met degene die zorg nodig heeft
- zorgen voor broers/zussen



Wat zijn mogelijke gevolgen?

Mantelzorger zijn heeft zowel positieve als negatieve effecten op het leven van de student. Positief is dat jonge mantelzorgers eerder rekening houden met de behoeften van anderen en een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben. Ze functioneren vaak zelfstandig en onafhankelijk.

Negatieve effecten zijn er helaas ook. Studenten die hun opleiding combineren met zorg voor een naaste lopen het risico op:

- lagere studieresultaten
- lager studietempo
- meer afwezigheid
- minder tijd voor extra curriculaire activiteiten
- stoppen met de studie
- lichamelijke klachten (zoals uitputting en algehele slechte gezondheid)
- psychische klachten (zoals depressieve klachten en angst)
- moeilijkheden bij aangaan en onderhouden van sociale contacten

Wat zijn signalen van overbelasting?

Als studentbegeleider kom je, misschien zonder het te weten, dagelijks in contact met jonge mantelzorgers. De volgende signalen kunnen erop wijzen dat het niet zo goed gaat met de mantelzorgende student:

- teruggetrokken gedrag
- extreem verantwoordelijkheidsgevoel en te volwassen gedrag
- risicovolgedrag (bijvoorbeeld drugsgebruik)
- uitval
- problemen in opbouwen en behouden van relaties
- verdriet of boosheid
- laag zelfbeeld
- eigen grenzen niet goed kunnen aangeven
- lichamelijke klachten (vermoeidheid, buikpijn, hoofdpijn)
- slaapproblemen
- stress, depressieve klachten en/of concentratieproblemen

Waarom is extra aandacht belangrijk?

Veel jonge mantelzorgers laten niets merken van hun zorgen. Ze trekken pas laat aan de bel; als sprake is van overbelasting, bij (dreigend) negatief studiekeuze advies, het verlopen van de diplomatermijn van DUO of verslechtering van de eigen gezondheid. Reden van deze late hulpvraag is dat deze studenten zich niet realiseren dat zij mantelzorger zijn, dat zij niet weten dat er ondersteuning mogelijk is vanuit de onderwijsinstelling en dat zij niet weten waar ze moeten zijn. Hierdoor missen zij tijdige hulp.

De opleidingsinstellingen spelen een belangrijke rol in het verbeteren van de ondersteuning van deze groep studenten. Zij kunnen de bewustwording over dit onderwerp vergroten en beter communiceren over de ondersteuningsmogelijkheden. Zij kunnen de student met zorgverantwoordelijkheden helpen om de opleiding succesvol af te ronden.

Esma: “ Pas op het moment dat ik een studieachterstand had opgebouwd en het behalen van mijn propedeuse in gevaar kwam, kaartte ik op school aan dat ik jonge mantelzorger ben en dat de combinatie zorg en studie me zwaar viel. “ Lees het hele verhaal van Esma op mantelzorg.nl/onderwijs

Adviezen

- 1 Weet wat mantelzorg kan inhouden voor studenten, wat jij kunt doen voor de student en bij wie jij binnen jouw opleidingsinstelling terecht kunt met vragen;
- 2 Signaleer studenten die in de knel komen door de combinatie van studie en zorg;
- 3 Bespreek de situatie met de student en toon begrip;
- 4 Ondersteun waar je kunt;
- 5 En verwijs door naar de juiste persoon waar nodig.

Tips om dit aan te pakken

1 Wees alert op studenten met mantelzorgtaken

Wees alert als je hoort dat iemand in de familie van de student ernstig of langdurig ziek, verslaafd is of een beperking heeft. De kans is groot dat de student mantelzorgtaken verricht en zich zorgen maakt. En let op de hierboven genoemde signalen.

2 Toon belangstelling en begrip

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. Of ze zien wat ze doen als heel gewoon en niet bijzonder. Waarom zou je daarover praten?

Vraag naar de thuissituatie en mogelijke zorgtaken op vaste momenten.

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. Focus je op de vraag: wat heb je nodig en wat kunnen wij vanuit de onderwijsinstelling doen zodat jij zonder belemmeringen kunt studeren? En minder op de vraag: wat is je situatie precies. Laat de jongere zelf bepalen wat hij of zij wel of niet wil vertellen.

tip

Gebruik bij eerstejaarsstudenten ook eens de kennismakingskaartjes. Zo weten studenten ook onderling meer van elkaar. Of laat tijdens de introductie de animatiefilm zien over studie en mantelzorg om meer bekendheid te geven aan dit onderwerp. youtube.com/watch?v=hCHBcwRQ3RQ. Beiden zijn te vinden in de toolkit studie & mantelzorg op www.mantelzorg.nl/onderwijs.



3

Ondersteun waar mogelijk of verwijs door

Uit onderzoek blijkt dat studenten met zorgtaken het meest behoefte hebben aan begrip en ondersteuning van docenten, flexibiliteit van de onderwijsinstelling, studieloopbaanbegeleiding die aansluit bij de persoonlijke omstandigheden en extra tijd voor hun studie. Daarnaast willen ze een vaste persoon met wie zij kunnen praten en willen ze graag met lotgenoten in contact te komen. Ook toegankelijke informatie over psychologische of financiële hulp zijn zeer welkom. Geef bijvoorbeeld, indien relevant, informatie over de regeling 'financiële ondersteuning studenten' (de FOS-regeling) vanuit het profileringsfonds: financiële ondersteuning bij studieovertraging.

Ben jij niet de aangewezen persoon om de student te ondersteunen? Verwijs dan door naar de juiste persoon binnen jouw onderwijsinstellingen, bijvoorbeeld studentendecaan, studentbegeleider, studentcoach of zorgcoördinator.

4

Maak afspraken of pas regels aan

Jonge mantelzorgers hebben er baat bij als ze 'gewoon' ongestoord kunnen studeren. Dit biedt afleiding, structuur en waardering voor wie de jongere is en wat hij kan. Maar in sommige gevallen kan dit alleen als er flexibele regels worden gehanteerd, zodat de combinatie met de zorg thuis mogelijk is. Wat kun je vanuit de opleiding aan flexibiliteit bieden? Is er een protocol voor jongeren met een functiebeperking of jongeren die topsport beoefenen? Wellicht staan daar mogelijkheden in, die ook voor deze studenten bruikbaar zijn.

Mantelzorgende studenten hebben vaak zelf ideeën over de ondersteuning waar zij behoefte aan hebben zoals ondersteuning bij studietaken of versoepeling van aanwezigheidsplicht en deadlines (Stolk, 2017). Kijk per student en per situatie wat nodig is. En betrek de examencommissie waar nodig.

Zet in op het maken van structurele afspraken om te voorkomen dat de student steeds opnieuw (bij elke docent) opnieuw zijn verhaal moet doen.

¹ Gezondheids- en studieuitkomsten bij mantelzorgende studenten Tienen, I. van, Roos, S. van, Boer, A. de (2019). Studie en mantelzorg is uitdaging voor student én voor de instelling. In Science Guide, 28 mei 2019, scienceguide.nl/2019/05/studie-en-mantelzorg-is-uitdaging-voor-student-en-voor-de-instelling

² Let op: Niet-EU studenten of EU studenten die niet werken in Nederland komen niet in aanmerking voor de FOS-regeling



Student: “De aanwezigheidsplicht dat nekt je soms, dus als daar soepeler mee wordt omgegaan dan zou dat enorm helpen. Het kan natuurlijk gebeuren dat er wat met mijn vader gebeurt op het moment dat het slecht uit komt.

5 Gebruik praktijkverhalen

Op mantelzorg.nl/onderwijs zijn filmpjes te vinden waarin studenten vertellen over de combinatie studie en zorg. Ook zijn er verschillende ervaringsverhalen te lezen. Het kan studenten 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 jou als docent zijn praktijkverhalen leerzaam. Het geeft inzicht in wat het voor een jongere betekent om op te groeien met zorg in het gezin.

6 Wees alert bij verzuim en slechtere schoolprestaties

Wanneer studenten mantelzorg bieden, kunnen hun studieprestaties hieronder lijden. Soms concentreren ze zich niet, verzuimen ze veel of hebben ze hun opdrachten niet gemaakt. Zo kan onterecht het beeld ontstaan dat ze niet willen leren of hun studie niet belangrijk vinden. In werkelijkheid hebben deze jongeren zorgverantwoordelijkheden, die niet goed met de studie zijn te combineren. Of ze hebben kopzorgen. Wees daarom alert op deze situaties en probeer de juiste verklaring voor de signalen te achterhalen. Zoek samen naar mogelijkheden om toch af te kunnen studeren of een diploma te kunnen halen.

Student: “Docenten denken dat je niks doet, je ontvangt onbegrip. Ze moeten je leren kennen. Maar na verloop van tijd kennen de docenten je niet meer, omdat je er niet kunt zijn.”

7 Help een student om mee te doen aan activiteiten

Sommige studenten met zorgverantwoordelijkheden kunnen niet te lang van huis zijn, omdat hij of zij thuis bepaalde taken doet. Dit kan een belemmering zijn bij activiteiten of excursies. Meedoen is niet altijd vanzelfsprekend. Het is bijvoorbeeld nodig om vervoer of een oppas aan huis te regelen. Brespreek met de student hoe hij of zij toch mee kan gaan.



8 Wijs op lotgenotencontact

Studerende mantelzorgers vinden het vaak prettig om over hun gezinssituatie en gevoelens te praten met leeftijdgenoten, die in vergelijkbare situaties zitten. Wellicht kan de onderwijsinstelling zelf een keer een activiteit organiseren voor studenten met mantelzorgtaken. Of kan de decaan/studentbegeleider jongeren met elkaar in contact brengen als ‘maatjes’.

Vaak worden lokaal cursussen, groepsbijeenkomsten of andere activiteiten voor jonge mantelzorgers aangeboden door bijvoorbeeld het steunpunt mantelzorg of MEE. Informeer de jonge mantelzorger over deze mogelijkheden.

5 algemene tips op beleidsniveau om jouw MBO, HBO of universiteit mantelzorgvriendelijker te maken

Misschien ben jij niet degene die binnen jouw onderwijsinstelling het beleid op stelt. Kaart onderstaande punten dan aan bij de juiste persoon!

1

Bewuste docent = bewuste student

- De student weet vaak zelf niet dat hij of zij mantelzorger is en dat er ondersteuningsmogelijkheden zijn. Het is wenselijk dat docenten, decanen en studieadviseurs binnen de onderwijsinstelling zich bewust zijn van het bestaan en de omvang van deze groep studenten, de risico's die zij lopen en van mogelijke signalen van overbelasting. Zij kunnen dan de studenten wijzen op ondersteuningsmogelijkheden en doorverwijzen.
- Geef de student de mogelijkheid om al bij inschrijving aan te geven dat er sprake is van een mantelzorgsituatie. Met uitleg van de voordelen om dat direct bij de start van de opleiding aan te geven. Uiteraard moet deze informatie vervolgens adequaat worden doorgegeven aan de juiste begeleider.
- Op verschillende momenten tijdens de studie (bij de start, rondom het bsa etc.) informeren studieadviseurs nu al over beschikbare ondersteuning; daarbij zouden ze expliciet kunnen aangeven dat studenten met zorgverantwoordelijkheden ook ondersteuning kunnen krijgen.
- Gebruik ervaringsverhalen van eigen studenten die zorgen voor iemand om de herkenbaarheid te vergroten en het thema te normaliseren.
- Informatiebijeenkomsten of een gastles (bijvoorbeeld vanuit het steunpunt mantelzorg of vanuit MEE) over het thema 'mantelzorg' dragen bij aan de bewustwording van het thema onder studenten. Bovendien kunnen studerende mantelzorgers op deze manier bereikt worden en geleid worden naar ondersteuning. Een thema- of gastles vindt bij voorkeur plaats binnen het bestaande curriculum.
- Sluit aan bij de Week van de Jonge Mantelzorger (1e week van juni) voor extra aandacht en bewustwording.



2

Maak tijdig bekend welke mogelijkheden er zijn

Geef direct vanaf de start informatie over persoonsgericht en/of inclusief onderwijs. Bij wie moet de student zijn als hij/zij belemmeringen ervaart tijdens de studie? Communiceer duidelijk welke ondersteuningsmogelijkheden er zijn, op verschillende momenten (introductie, individuele gesprekken, bsa) en op verschillende manieren (in gesprek, folder, website). Zorg voor één aanspreekpunt en online communicatiemogelijkheden.

Gebruik deze voorbeeldtekst voor een flyer (uit te delen tijdens de introductie) en voor een tekst op jullie website. Op mantelzorg.nl/onderwijs vind je tools om je hierbij te helpen.



3 Creëer een positief beeld van de mantelzorgende student

Om hulp vragen is lastig, het geeft een zwakte aan. Spreek de studenten met mantelzorgtaken aan op kracht en meerwaarde. De student leert ook veel van zijn persoonlijke situatie, bijvoorbeeld qua sociale vaardigheden en planning. Benader de student eerder als expert ipv iemand die ondersteuning nodig heeft. Benadruk de gezamenlijkheid; samen zoeken jullie naar manieren om de student succesvol zijn of haar studie te laten afronden.

4 Ontwikkel een richtlijn

Een richtlijn kan helpen om studenten met zorgverantwoordelijkheden eerder te signaleren (Van der Werf et al., 2019) en problemen bij deze bijzondere groep studenten helpen te voorkomen of verzachten. Een richtlijn kan decanen, studentbegeleiders, docenten en leden van de examencommissie handvatten bieden. Onderdelen zijn:

- **Algemene Kennis over het onderwerp**
- **Visie:** Hoe kijken we naar studenten die hun studie combineren met zorgen voor een naaste?
- **Verantwoordelijkheden:** wie doet wat om ervoor te zorgen dat deze studenten met een zorgverantwoordelijkheid hun opleiding zo succesvol mogelijk kunnen doorlopen?
- **Pijler 1: Informeren en signaleren**
 - Hoe vergroten we de bewustwording onder studenten en personeel?
 - Hoe informeren we de student?
 - Van welke ondersteuning of voorzieningen kan de student gebruik maken?
 - Bij wie moet hij of zij zijn?
 - 1 contactpersoon/loket
 - Op welke signalen moeten we alert zijn?
- **Pijler 2: Bespreekbaar maken**
 - Hoe voer je een gesprek met een student over de combinatie studie+zorg?
 - Wanneer bespreek je dit onderwerp? Neem het onderwerp van zorgen thuis mee als vast onderwerp in gesprekken die de onderwijsinstelling sowieso al met studenten inplant, bijvoorbeeld tijdens gesprekken ihkv studieloopbaanbegeleiding.
 - Wie voert deze gesprekken?
- **Pijler 3: Ondersteunen**
 - Welke begeleidingsmogelijkheden zijn er? Welke mogelijkheden qua flexibiliteit zijn er (programma, huiswerk, toetsen, aanwezigheidsplicht, vrijstellingen, stageplek)? Waar kan de student terecht voor emotionele ondersteuning? Faciliteert de opleiding lotgenotencontact?
 - Hoe kun je als examencommissie deze studenten tegemoet komen en tegelijkertijd het niveau en de kwaliteit van de toetsing blijven waarborgen?
 - Naar wie (intern en extern) verwijst je door om de student beter te ondersteunen? Maak een sociale kaart.

Bekijk het onderwerp breed, het gaat om persoonsgericht en/of inclusief onderwijs. Misschien hebben jullie daar al beleid op en zijn mantelzorgende studenten slechts een aanvullende doelgroep. Bestaande voorzieningen voor topsport of studenten met een functiebeperking kunnen ook deze studenten helpen. Door vanaf de start van de onderwijs- en toetsontwikkeling rekening te houden met verschillen tussen studenten zijn minder individuele aanpassingen nodig. Bekijk ook eens de uitgangspunten van Universal Design for Learning (UDL).

Betrek studenten bij het opstellen van de richtlijn en beloon deze inbreng van ervaringsdeskundigheid, bijvoorbeeld met studieloopbaanpunten of een vergoeding.

5 Toolkit

De toolkit van MantelzorgNL helpt je eerder en beter studenten die hun opleiding combineren met mantelzorgtaken te ondersteunen. Je vindt er o.a. filmpjes en ervaringsverhalen die je zelf kunt gebruiken voor de eigen website, op social en nieuwsbrief. Ook vind je er een voorbeeldtekst voor een flyer voor studenten (om te zetten naar jullie eigen huisstijl), posters, goede voorbeelden van andere onderwijsinstellingen etc.

mantelzorg.nl/onderwijs

Bronnen:

- Brainstormsessie met CINOP, Hogeschool van Amsterdam, Windesheim, Vrije Universiteit Amsterdam, Hogeschool Utrecht, Movisie, JMZPro en ZwolleDoet! (12 februari 2020)
- Impuls Cahier (spectrumelan.nl en zorgbelanginclusief.nl)
- Eijnde, C. van den, Boer, A. de, VU, (2020) State of the art Gevolgen van de combinatie studie en mantelzorg,
- Stolk, L. (2017) Standje doorgaan: Een kwalitatief onderzoek naar hoe jongeren mantelzorg en studie combineren en welke rol ondersteuning vanuit de onderwijsinstelling daarbij kan helpen (masterthesis). Amsterdam: Vrije Universiteit Amsterdam
- Tienen, I. van, Roos, S. van, Boer, A. de (2019). Gezondheids- en studieuitkomsten bij mantelzorgende studenten.
- Studie en mantelzorg is uitdaging voor student én voor de instelling. In Science Guide, 28 mei 2019, scienceguide.nl/2019/05/studie-en-mantelzorg-is-uitdaging-voor-student-en-voor-de-instelling/
- ECIO
- PMG Studiesucces (2014, 25 juni). Presentatie "studeren met verborgen zorgen" youtube.com/watch?v=oy4-tHu6dtY
- L. M. Stolk, M. H. Kwekkeboom (2019). Expertiselab jonge mantelzorgers, verslag van de pilot uitgevoerd op de HVA najaar 2018 hva.nl/binaries/content/assets/subsites/kc-mr/langdurige-zorg-en-ondersteuning/rapport-exp-lab-jmz-versie-03062019-.pdf

