

## 5 Tips om scholen te benaderen voor een gastles

### De school als vindplaats van jonge mantelzorgers

Ongeveer 20% van de kinderen tot en met 18 jaar groeit op in een gezin waar iemand ziek, beperkt of verslaafd is. Vaak zijn zij jonge mantelzorgers. Zij helpen thuis, maken zich zorgen en merken dat de aandacht vaker gaat naar degene die ziek is dan naar hen. Deze jonge mantelzorgers praten er meestal niet uit zichzelf over. Zij vinden hun eigen situatie niet uitzonderlijk, willen anderen niet met hun zorgen belasten en soms schamen zij zich. Toch hebben zij wel extra ondersteuning 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;
- opgroei- en opvoedproblemen;
- het ontwikkelen van een psychosociaal probleem.

Dat een jonge mantelzorger ondersteuning nodig heeft, blijkt vaak als eerste op school. Het is belangrijk dat op basis- en middelbare scholen leerkrachten kunnen signaleren dat er sprake is van een gezinssituatie waarin iemand ziek is. Intern begeleiders en zorgcoördinatoren op scholen kunnen signalen van overbelasting door mantelzorg aandacht geven binnen de ondersteuningsstructuur van scholen.

### Samen jonge mantelzorgers helpen

Jullie kunnen scholen in de eigen regio wijzen op het belang van dit onderwerp en daar de ondersteuning van jonge mantelzorgers onder de aandacht brengen. Via de scholen kunnen jullie jonge mantelzorgers vinden, zodat zij goed geïnformeerd en ondersteund kunnen worden. Ook kunnen zij via hun school gewezen worden op de activiteiten die in de regio voor jonge mantelzorgers georganiseerd worden o.a. om met lotgenoten van dezelfde leeftijd in contact te komen.

### Hoe benader je de school voor een gastles of een voorlichtingsbijeenkomst voor leerlingen? Lees onderstaande tips!

#### Tip 1 Benader de juiste persoon

Uitgezocht welke basis- en middelbare scholen er in jullie regio zijn? Het geschikte contactpersoon is de Intern Begeleider (IB'er) of zorg coördinator. Zij zullen het thema mantelzorg interessant vinden, omdat zij zich in hun werk o.a. richten op vragen rondom zorg. GGD, jongerenwerk en leerlingenzorg zijn vaak ingebed in het CJG. Contacten bij GGD, jongerenwerk en leerlingenzorg zijn dan ook vaak via het CJG te krijgen (coördinator CJG). Dat kan dus een snelle manier zijn.

**Tip 2 Benadruk de meerwaarde voor de school** Argumenten kunnen zijn:

- Door aandacht te besteden aan mantelzorg kan de school helpen voorkomen dat kinderen afzakken naar een lager niveau, slechtere cijfers halen of zelfs vervroegd uitvallen.
- Het is niet alleen goed voor jongeren die jonge mantelzorger zijn, maar ook voor de andere leerlingen. Er wordt steeds meer verwacht dat mensen voor elkaar zorgen, dus de kans is groot dat jongeren dit een keer tegenkomen in hun leven. Het is goed hier al op jonge leeftijd aandacht voor te hebben, zodat zij een mantelzorgsituatie herkennen. Daarnaast leren leerlingen wat zij kunnen betekenen voor klasgenoten die jonge mantelzorger zijn.
- Door dit onderwerp bespreekbaar te maken creëer je een open sfeer in de klas. Leerlingen zullen hierdoor misschien eerder naar docenten toe stappen als ze jonge mantelzorger zijn.
- Jonge mantelzorgers kunnen het hierdoor makkelijker bespreken met hun klasgenoten waardoor er meer onderling begrip ontstaat.
- Lees voor je contact opneemt eerst de missie en visie van de school. Misschien staan hier punten genoemd waarop je kunt aansluiten met je verhaal.

**Tip 3 Gebruik de materialen die er al zijn**

Op [mantelzorg.nl/weekvandejongemantelzorger](http://mantelzorg.nl/weekvandejongemantelzorger) vind je een lijst met praktijkvoorbeelden van gastlessen en bruikbare materialen zoals filmpjes, aangeleverd door verschillende organisaties in het land. Ook kun je bij MantelzorgNL terecht voor een pakket basisschool (signaalkaarten basisschool voor leerkrachten en intern begeleiders, flyers voor leerlingen van groep 7 en 8 en posters) of een pakket voor het voortgezet onderwijs (signaalkaarten middelbare school voor docenten en zorgcoördinatoren, flyers voor leerlingen). Deze materialen kun je na je gastles achterlaten. Tevens vind je hier downloadbare materialen zoals een animatiefilm, lessen van Nieuwsbegrip of een voorbeeld spreekbeurt.

**Tip 4 Maak het de school gemakkelijk**

Een brief naar de ouders van de leerlingen en/of een aankondiging in de nieuwsbrief van de school kan de aandacht en de bewustwording vergroten. Je kunt daar zelf een voorbeeldtekst voor aanleveren.

**Tip 5 Zie de gastles als onderdeel van een groter geheel**

Je kunt aanbieden om niet alleen gastlessen voor de leerlingen, maar ook voorlichting te geven aan alle docenten. Over het belang van het ondersteunen van jonge mantelzorgers, het signaleren van (over)belasting bij jonge mantelzorgers en concrete tips over wat te doen als er een jonge mantelzorger in de klas zit. Dit kan bijvoorbeeld tijdens de lunch op school of tijdens een teamoverleg. Is hier geen interesse voor? Misschien kun je dan alle docenten een mail met informatie sturen. Ook kun je vragen of je een keer mag aansluiten tijdens een ouderavond.