



HEEFT IEMAND IN JOUW FAMILIE EXTRA HULP NODIG? Combineer jij je opleiding met zorgtaken?

Als jij thuis een familielid hebt dat veel zorg nodig heeft omdat hij of zij langdurig ziek is, ben jij mogelijk jonge mantelzorger. Langdurige ziekte kan zowel lichamelijk als psychisch zijn. Iemand met een psychische ziekte of verslaving kan net zo veel hulp nodig hebben als iemand met een lichamelijk ziekte of handicap.

Voorbeelden van zorgtaken

- 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 om degene die zorg nodig heeft
- zorgen voor broers/zussen

Het combineren van je opleiding met de zorg voor een naaste kan lastig zijn en je in de problemen brengen. Mogelijk doe je langer over je studie, haal je lagere cijfers of ervaar je fysieke of psychische klachten.

Wat kunnen wij voor je doen?

Wij vinden het als opleidingsinstituut belangrijk dat jij je opleiding goed kunt combineren met de mantelzorg voor jouw familielid, en dat er daarnaast ook nog ruimte is om leuke dingen te doen. Daar zetten wij ons voor in. Hoe doen we dat?

Passend onderwijs

Je kunt bij de terecht voor een vertrouwelijk gesprek en het onderzoeken van de mogelijkheden om je studie zo optimaal mogelijk te laten verlopen. Je kunt afspraken maken over aanvullende voorzieningen, die je kunnen helpen om je opleiding zo succesvol mogelijk te doorlopen. Dit is altijd maatwerk. De besluit uiteindelijk of de voorzieningen worden toegekend. Maak een afspraak met via of bel .



Valerio is 21 jaar en zorgt voor zijn oma van 82 jaar. Dit doet hij naast zijn studie Social Work en naast zijn bijbaan in een supermarkt. Voor de zorg voor zijn oma krijgt Valerio geen studiepunten. Wel houdt de school rekening met zijn afwezigheid. 'Dat vind ik eigenlijk al genoeg. Soms mis ik 2,5 uur. Door mijn situatie met de juiste mensen op school te bespreken, wordt nu rekening gehouden met mijn omstandigheden. Praten helpt echt!

Ondersteuning bij studievertraging

Loop je door jouw persoonlijke omstandigheden studievertraging op? Je kunt bij terecht voor advies bij allerlei persoonlijke problemen en zaken. De bekijkt wat er speelt, welke invloed dat heeft op je studie, hoe studievertraging of -uitval te voorkomen, of je begeleiding wilt en bij wie, et cetera. Het gesprek is vertrouwelijk. Kom altijd snel langs als de omstandigheden leiden tot vertraging. Dat is heel belangrijk. Zeker omdat voor sommige regelingen geldt dat je bijzondere omstandigheden binnen 14 dagen moet melden.

De kan je informeren over FOS-regeling: financiële ondersteuning bij studievertraging. In bepaalde situaties kun je hier gebruik van maken.

De kan, als deze op de hoogte is van jouw situatie, advies uitbrengen aan de examencommissie als je onvoldoende studiepunten hebt behaald en er een negatief bindend studieadvies (negatief BSA) dreigt.

Als je (mede) door het zijn van mantelzorger langer dan 10 jaar (diplomatermijn van DUO) nodig hebt om je diploma te halen, maak je hiervoor een afspraak met de om te bespreken of je verlenging diploma-termijn bij DUO aan kunt vragen.

Je vindt de via . Het is natuurlijk beter om niet pas contact op te nemen als je studievertraging op loopt, maar veel eerder! Dan kunnen we samen bekijken hoe we vertraging kunnen voorkomen.

Iemand om mee te praten

De kan jou helpen als je je veel zorgen maakt om jouw naaste of om je studie. Ook als je last hebt van bijvoorbeeld stress, angst, depressieve gevoelens of slaapproblemen kun je bij de terecht. Je kunt deze bereiken via .

Lotgenotencontact

Het kan fijn zijn om leeftijdsgenoten te ontmoeten die ook hun studie goed proberen te combineren met zorgtaken thuis. Op ons opleidingsinstituut zitten veel meer studenten die thuis voor iemand zorgen. Graag brengen wij jullie met elkaar in contact. Stuur een mail naar: .

Tips

Tip 1: Praat erover op school

Dat je zorgt voor iemand en je zorgen maakt, vind jij misschien heel gewoon. Meestal gaat het goed, maar het kan ook zwaar zijn. Erover praten is dan belangrijk, maar dat is niet altijd makkelijk. Thuis kan of wil je er misschien niet over praten en je wil op school niet zielig of bijzonder worden gevonden. Toch is erover praten precies wat we je adviseren. Maak je thuissituatie bespreekbaar op de opleiding zodat docenten, studiebegeleiders en medestudenten begrip hebben als je er niet bent of als je studievertraging oploopt. Praten lucht op en maakt ondersteuning mogelijk. Je zal zien dat er oplossingen zijn.

Praat met iemand die je vertrouwt. Dit kan bijvoorbeeld die ene docent zijn met wie je een klik hebt. Of je kunt een vriend(in) of klasgenoot vertellen wat jou bezighoudt. Daarnaast kun je terecht bij je :

zij gaan vertrouwelijk met jouw verhaal om.

Tip 2: Maak ook gebruik van mantelzorgondersteuning buiten de opleiding

Bij de Mantelzorglijn van MantelzorgNL kun je terecht met vragen over je situatie. Bel tussen 9 en 16 uur: 030 - 760 60 55. Of stel je vraag via WhatsApp: 030-760 60 55. Mailen kan ook (24/7): mantelzorglijn@mantelzorg.nl

Ook kun je contact opnemen met een steunpunt mantelzorg in jouw buurt.

Kijk op [mantelzorg.nl/steunpuntmantelzorg](https://www.mantelzorg.nl/steunpuntmantelzorg)

Tip 3: Geef aan wanneer het te veel is

Misschien kunnen mensen in je omgeving wat van je overnemen. Dat is niet egoïstisch, maar echt nodig om het vol te houden. Weet je niemand? Vraag dan om hulp bij de Mantelzorglijn, wij kunnen je doorverwijzen naar iemand in jouw omgeving die je verder kan ondersteunen. Ook kun je je zorgen of problemen bespreken met de zorgprofessionals van jouw familielid. Zo komt er meer begrip voor elkaar en kunnen er oplossingen worden bedacht waarmee jij geholpen bent.

Tip 4: Zoek informatie

Is iets niet duidelijk over de ziekte, de beperking of de behandeling van je naaste? Stel je vraag aan je familie, je huisarts of een verpleegkundige. Het antwoord kan je geruststellen.

Tip 5: Blijf leuke dingen doen

Het is soms lastig, want je bent al zo druk. Maar tijd voor jezelf is heel belangrijk! Ga als het even kan lekker sporten en probeer met vrienden te blijven afspreken. Zo heb je afleiding en sta je er niet alleen voor.

Vragen of wil je je verhaal kwijt?

Bel of whatsapp met de Mantelzorglijn (030) 760 60 55 of stel je vraag per mail via mantelzorglijn@mantelzorg.nl

Meer informatie vind je op [mantelzorg.nl/jongzorgen](https://www.mantelzorg.nl/jongzorgen)



Janine, Mantelzorgcoach bij
de Mantelzorglijn:

'Wij krijgen dagelijks veel vragen van mensen die voor een naaste zorgen. We zijn er voor informatie, geven advies maar kunnen ook gewoon even luisteren. Heb jij vragen of wil je je verhaal kwijt?'

Bel of whatsapp (030) 760 60 55.



VRAGEN OF WIL JE JE VERHAAL KWIJLT?

Bel op werkdagen tussen 9 en 17 uur onze Mantelzorglijn 030 - 760 60 55.

*Tijdens de coronacrisis tijdelijk
tot 18 uur bereikbaar!*

Algemeen: 030 659 22 22 ✉ mantelzorglijn@mantelzorg.nl 📄 mantelzorg.nl

f mantelzorgnl 🐦 mantelzorgnl 📷 mantelzorgnl 📞 030 - 760 60 55

MantelzorgNL
Helpt jou helpen