

## Ondersteunen van studenten met mantelzorgtaken

### Hoe te werken met deze toolkit

#### Inleiding

Als studentbegeleider kom je, misschien zonder het te weten, dagelijks in contact met jonge mantelzorgers. Jij kunt deze studenten met zorgverantwoordelijkheden helpen bij het succesvol afronden van hun opleiding.

Veel jonge studenten met mantelzorgtaken laten niets merken van hun zorgen. Ze trekken pas aan de bel als sprake is van overbelasting, een (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 vaak niet realiseren dat zij mantelzorger zijn of dat zij niet weten dat er ondersteuning mogelijk is vanuit de onderwijsinstelling en waar zij dit kunnen vinden. Hierdoor missen zij tijdige hulp.

De opleidingsinstellingen spelen een belangrijke rol in het verbeteren van de ondersteuning van deze groep studenten, als onderdeel van persoonsgericht en inclusief onderwijs. Deze toolkit helpt je hierbij.

#### Doel

De toolkit bevat alle onderdelen om:

- Als studentbegeleider eerder en beter studenten met mantelzorgtaken te ondersteunen op individueel niveau
- Studenten en collega's goed te informeren over dit thema
- Organisatiebreed beleid op te stellen en ondersteuning te verbeteren aan deze doelgroep.

NB Wellicht vallen niet alle doelen onder jouw eigen takenpakket. Breng dan het onderwerp studie en mantelzorg en de toolkit onder de aandacht van collega's die er wel over gaan.

#### Onderdelen

1. Informatie en tips voor decanen en studentgeleiders (NL + Eng)
2. Voorbeeldtekst voor studenten (NL + Eng)
3. Kennismakingskaartjes (NL + Eng)
4. Flyers (NL + Eng)
5. Posters (NL + Eng)
6. E-learning voor studentbegeleiders
7. Blended learning voor studentbegeleiders
8. Ervaringsfilmpjes (ook Engels ondertiteld)
9. Ervaringsverhalen
10. Goede voorbeelden
11. Verbinding naar ECIO (Expertise Centrum Inclusief Onderwijs)
12. Animatiefilmpje
13. Wetenschappelijke artikelen

## Uitleg per onderdeel

### 1. Informatie en tips voor decanen en studentbegeleiders MBO, HBO of universiteit

Deze publicatie bevat in het kort alle informatie, die je als studentbegeleider zou moeten hebben over studenten die hun opleiding combineren met mantelzorgtaken.

Wat houdt mantelzorg in, hoeveel studenten zijn er met mantelzorgtaken en waarom zou je extra aandacht besteden aan deze groep? Op welke signalen kun je letten om combinatiedruk en overbelasting te signaleren en wat zou jij als studentbegeleider kunnen doen om deze studenten te ondersteunen?

Ook staan er in dit document 5 algemene tips om op beleidsniveau jouw MBO, HBO of universiteit mantelzorgvriendelijk te maken.

De uitleg voor decanen en studentbegeleiders is in zowel het Nederlands als het Engels beschikbaar.

Je kunt deze publicatie zelf downloaden. Je kunt deze ook bestellen in een mooie gedrukte versie in de webshop om het onder collega's te verspreiden. In het [pakket studie & mantelzorg](#) zit 10 x deze informatie voor studentbegeleiders + 5 posters + 50 flyers + 5 sets kennismakingskaartjes. Dit pakket is gratis. Je betaalt alleen de verzendkosten.



### 2. Voorbeeldtekst voor studenten

MantelzorgNL heeft een tekst opgesteld gericht op studenten met zorgtaken die je naar eigen inzicht kunt gebruiken. Vul de tekst aan met de voorzieningen die jullie hebben (en haal weg wat niet van toepassing is) en vul de juiste contactgegevens in. Eigen logo erop en klaar. Deze voor jullie geldende tekst kun je gebruiken voor jullie eigen website of je kunt je eigen informatiefolder laten drukken. Om uit te reiken tijdens de introductie of tijdens begeleidingsuren. De voorbeeldtekst voor studenten is in zowel het Nederlands als het Engels beschikbaar.

### 3. Kennismakingskaartjes

Als je een groep studenten begeleidt, is het leuk om deze kennismakingskaartjes te gebruiken. Met behulp van deze kaartjes kunnen de studenten elkaar beter leren kennen en krijg jij meer inzicht in de studenten. Als je elkaar wat beter kent, kun je elkaar ook een luisterend oor bieden als dat nodig is. Esmā Namdar, zelf student en mantelzorger, ontwikkelde deze kennismakingsvragen om elkaar te leren kennen. Mantelzorg of een ziek gezinslid is slechts één van de onderwerpen. Andere vragen zijn bijv: Zou je zonder internet kunnen leven? Waar word je gelukkig van? Etc.

De kennismakingskaartjes zijn zowel in het Nederlands als in het Engels beschikbaar. Je kunt de kennismakingskaartjes zelf downloaden. Je kunt ze ook bestellen in een mooie gedrukte versie in de webshop. In het [pakket studie & mantelzorg](#) zitten 5 sets kennismakingskaartjes + 10 x informatie voor studentbegeleiders + 5 posters + 50 flyers. Dit pakket is gratis. Je betaalt alleen de verzendkosten.

#### 4. Flyers: Zorg jij ook voor een naaste? Deel je zorg

Veel jonge mantelzorgers weten zelf niet dat ze mantelzorger zijn en weten niet waar ze terecht kunnen voor hulp. Deze flyer kan onder studenten verspreid worden om de bewustwording te vergroten. Er staan 5 praktisch tips op waar de student direct wat aan heeft. Bijvoorbeeld: Praat erover op je opleiding. Zoek lotgenoten op. Ga langs bij het steunpunt mantelzorg in jouw gemeente. Je bestelt de flyers in de [hier](#). Ze passen qua look & feel bij de posters (zie volgende onderdeel).

De flyers zijn ook in het Engels te downloaden.

#### 5. Posters: Zorg jij ook voor een naaste? Deel je zorg

Deze posters kun je binnen jouw onderwijsinstelling ophangen om aandacht te besteden aan het onderwerp. Studenten zullen zelf eerder aan de bel trekken als ze weten dat hun opleiding aandacht heeft voor mantelzorg en als ze weten dat er bepaalde voorzieningen zijn die de combinatie van studie en zorg makkelijker maken. De poster past bij de flyer qua look & feel. Bestel de posters in de [hier](#).

De poster is ook in het Engels te downloaden.



#### 6. E-learning voor studentbegeleiders 'Ondersteunen studenten met zorgtaken'

Hoe kun je als studentbegeleider een student met zorgtaken eerder zien en beter ondersteunen? In deze e-learning leer je veel over mantelzorgende studenten en reflecteer je op je eigen functioneren. Je leert hoe je de opgedane kennis kunt toepassen in je dagelijkse werk. de praktijk?

De e-learning duurt ongeveer 1,5 uur en bestaat uit 5 blokken.

1. Wat is mantelzorg?
2. Hoe (h)erken je een student met mantelzorgtaken?
3. Hoe ondersteun je een student met mantelzorgtaken binnen de onderwijsinstelling?
4. Wanneer en waarnaartoe kan je (extern) doorverwijzen?
5. Afronding

De e-learning is in 2020 gratis te volgen. Je kunt je hier aanmelden.

<https://nl.surveymonkey.com/r/5R6MFH6>

#### 7. Blended learning voor studentbegeleiders, die studenten met mantelzorgtaken ondersteunen (in company)

Een combinatie van een online startbijeenkomst, een fysieke (werk)bijeenkomst, gebruik van de e-learning en online evaluatie bijeenkomst

Toegevoegde waarde is:

- in company: eigenaarschap en draagvlak creëren
- maatwerk voor de onderwijsinstelling
- teambuilding
- casuïstiek behandelen
- knelpunten signaleren
- gemeenschappelijk tot oplossingen komen (mogelijkheden verkennen)

Wij bieden de blended learning aan tegenbetaling. Mail voor meer informatie en een offerte naar: [academie@mantelzorg.nl](mailto:academie@mantelzorg.nl)

#### 8. Ervaringsfilmpjes over studenten die ook mantelzorger zijn

Als je een thema geeft over dit onderwerp of je stelt mantelzorg aan de orde in het curriculum dan wil je eigenlijk het liefst ook een student aan het woord laten om het eigen

verhaal te vertellen. Soms is het lastig om zelf een student te vinden die wil komen vertellen en daar ook de tijd voor heeft op het juiste moment. Daarom hebben we filmpjes opgenomen waarin studenten aan het woord zijn.. Het laten zien van een film over een student die ook mantelzorg is vergroot herkenning onder je studenten en maakt dat zij er eerder over gaan praten. Je mag de filmpjes vrij gebruiken, bijvoorbeeld in bijeenkomsten, in social media of op je website.

De filmpjes zijn in het Nederlands en kunnen met Engelse ondertiteling afgespeeld worden.

## 7. Ervaringsverhalen

In de toolkit vind je ook verschillende uitgeschreven ervaringsverhalen, bijvoorbeeld van Esmā of Loīs. Ook hebben we een vlogger, die student is én mantelzorg. De verhalen kun je vrij gebruiken. Om citaten uit te halen voor je social media of om iets voor te lezen tijdens een bijeenkomst bijvoorbeeld.

## 8. Goede voorbeelden uit de praktijk

Laat je inspireren door onderwijsinstellingen die al goed bezig zijn op dit onderwerp. Een kijkje in de keuken van een ander kan heel leerzaam zijn. Kijk bijvoorbeeld eens naar UM Cares for students with caring responsibilities van Maastricht University, naar het Deelpunt Studeren met verborgen zorgen van Hogeschool Rotterdam of Check it binnen verschillende MBO-instellingen. Je vindt deze en ander goede voorbeelden onderaan de webpagina van de toolkit.

Overige onderdelen:

**Animatiefilmpje:** Jonge, studerende mantelzorgers werken keihard om alle ballen in de lucht te houden, soms ten koste van zichzelf. In dit animatiefilmpje van Vilans zie je verschillende dilemma's waar jonge mantelzorgers mee te maken krijgen. Je kunt de animatie gebruiken op je eigen website of tijdens een thema les.

**Koppeling naar ECIO:** Het goed ondersteunen van studenten met mantelzorgtaken is een onderdeel dat thuis hoort bij inclusief onderwijs. Bij het Expertise Centrum Inclusief Onderwijs vind je alle informatie hierover in brede zin.

**Wetenschappelijke artikelen:** In de toolkit zijn verschillende (verwijzingen naar) wetenschappelijke artikelen opgenomen. Te gebruiken als achtergrondinformatie en ter onderbouwing als je met het onderwerp aan de slag gaat.

## Tot slot

### Week van de jonge mantelzorg

In Nederland kennen we de Week van de Jonge Mantelzorg. Onder jonge mantelzorg verstaan we kinderen en jongeren tot 25 jaar die opgroeien met iemand in het gezin met een ziekte, beperking of verslaving. In de eerste week van juni wordt op landelijk niveau extra aandacht gegeven aan deze doelgroep.

Met de versoepeling van de maatregelen is er nu meer mogelijk. Hierom vragen we van 5 t/m 11 oktober nogmaals aandacht voor deze belangrijke doelgroep. De focus ligt dan op het vergroten van de zichtbaarheid van lokale organisaties die jonge mantelzorgers ondersteunen door het organiseren van fysieke activiteiten en bijeenkomsten voor professionals en jonge mantelzorgers. Extra aandacht vanuit alle steunpunten mantelzorg, gemeenten en overheid. Lift mee op deze aandacht en organiseer ook binnen je onderwijsinstelling extra activiteiten in deze week voor de studenten die hun opleiding

combineren met mantelzorgtaken. Zo vergroot je de bekendheid met het onderwerp. Onder zowel studenten als docenten. Meer informatie over de week van de jonge mantelzorger vind je [hier](#).

**De Mantelzorglijn is er ook voor jou!**

Begeleid je een student met mantelzorg en stuiten jullie op vragen? De Mantelzorglijn is er voor alle vragen over mantelzorg, voor zowel de student als voor jou als professional. Je kunt dus zelf bellen, je kunt ook de student als advies geven om eens te bellen.

Bij de Mantelzorglijn zitten onze Mantelzorgcoaches van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur voor je klaar om je te helpen. Je kunt ons bellen of met ons chatten via Whatsapp.

Bel de Mantelzorglijn: 030 – 760 60 55

Of stel je vraag via WhatsApp: 030-760 60 55.