

TRAINING JMZ 17+



Een training voor jonge mantelzorgers op basis van ervaringsdeskundigheid

FOCUS expertisecentrum voor
herstel & ervaringsdeskundigheid

SteunpuntMantelzorg
Onderdeel van ZwolleDoet!

Doelgroep

Jonge mantelzorgers

Als je besluit om na de middelbare school door te studeren, begint er een heel nieuw leven met een nieuwe studie en nieuwe vrienden. Maar als iemand thuis niet zonder jouw hulp kan, is het lastig om te vertrekken en bijvoorbeeld op kamers te gaan. Zorgen voor iemand met een depressie, verslaving, psychische of lichamelijke klachten heeft invloed op je ontwikkeling. Als jongere wil je graag met vrienden eropuit gaan, sporten en leuke dingen doen. Voor studerende jonge mantelzorgers is het lastig balans te vinden tussen thuis helpen en hun studie, bijbaan en hobby's.

Van de Nederlandse kinderen en jongeren tot 24 jaar groeit 1 op de 5 op met een familielid dat extra aandacht nodig heeft. Een ouder, broer, zus, opa of oma heeft bijvoorbeeld een handicap, kanker, een spierziekte, autisme, een depressie of een verslaving. De kinderen en jongeren helpen vaak met zorgen voor dit familielid. Door thuis schoon te maken of eten te koken. Of door broertjes of zusjes aan te kleden en naar school te brengen.



Ervaringsdeskundigheid én lotgenotencontact

Wat deze training uniek maakt, is dat er wordt gewerkt met een ervaringsdeskundige en lotgenoten. De training is ontwikkeld door een jonge mantelzorgers zelf. De training bestaat uit zes bijeenkomsten van 1,5 uur over o.a. zelfinzicht en zelfkennis, draagkracht versus draaglast, omgaan met verlies en keuzes maken.

Ervaringsdeskundigheid is het vermogen om op grond van eigen herstelervaring voor anderen ruimte te maken voor herstel. Een ervaringsdeskundige werkt op basis van gelijkwaardigheid, laat de regie bij de ander, zoekt niet naar belemmeringen maar naar mogelijkheden, en helpt mensen om hun talenten en dromen te (her)ontdekken. De ervaringsdeskundige is geen hulpverlener maar een lotgenoot en een rolmodel. Door de inzet van ervaringsdeskundigheid zullen de jonge mantelzorgers zich eerder herkennen in de voorbeelden van de ervaringsdeskundige. Hierdoor wordt een gelijkwaardige relatie opgebouwd waardoor er een veilig klimaat ontstaat om dingen te delen. Daardoor kunnen ze makkelijker naar de lastige situaties kijken en wat ze met deze situaties zouden willen doen.

De training is herstelgericht, dus er wordt vooral gefocust op waar de kracht zit van de jonge mantelzorgers en hoe ze deze kracht kunnen inzetten om hun valkuilen te voorkomen.

Samen met de trainer en de ervaringsdeskundige gaan de jonge mantelzorgers op een laagdrempelige manier met elkaar in gesprek. De deelnemers krijgen nieuwe zelfinzichten, spreken met elkaar over wat ze hebben meegemaakt en maken ze passende opdrachten. Het horen van de verhalen van de andere deelnemers is prettig, vaak denken jongeren dat ze de enige zijn: 'Het is leerzaam om de verhalen van anderen te horen en te ervaren dat je niet alleen bent. Je begrijpt elkaar, dat is fijn'.



Ervaring

"Ik heb veel aan deze training gehad. Ik heb onder andere geleerd wat het mantelzorgen voor impact heeft gehad op wie ik ben geworden. Verder heb ik dankzij de bijeenkomsten ook andere dingen geleerd zoals dat je eigen kracht ook je valkuil kan zijn. Als je er bijvoorbeeld altijd voor andere bent cijfer je jezelf soms weg. En als je altijd de leiding neemt verwachten mensen op een gegeven moment dat je altijd de leiding neemt. Verder heb ik verschillende theorieën geleerd over o.a. afweermechanismen, zelfstigma en herstelproces"

Wat doen wij als Steunpunt Mantelzorg?

Informatie en advies

over bijvoorbeeld:

- regelingen en voorzieningen
- samenwerking tussen informele en professionele zorg
- het combineren van werk en mantelzorg
- vervangende zorg en vakantiemogelijkheden
- ziektebeelden en het verloop van een ziekte
- cultuurverschillen en mantelzorg

Luisterend oor

Praten helpt. Bij ons kun je gevoelens en zorgen bespreken die je niet met je directe omgeving wilt of kunt delen. Je kunt vragen voorleggen of gewoon je verhaal vertellen.

"Ik let altijd op mijn telefoon en als ik gebeld word, denk ik aan het slechtste scenario; dat er thuis iets aan de hand is"

Bijeenkomsten

Wij organiseren geregeld bijeenkomsten over onderwerpen waar je als mantelzorgster mee te maken kunt krijgen. Bijvoorbeeld over het omgaan met een naaste met dementie, psychische kwetsbaarheid of een verslaving. Maar ook hoe je de balans bewaart tussen je eigen leven en de zorg voor de ander en praktische zaken.

Praktische hulp

Vrijwilligers kunnen mantelzorgers en hulpvragers ondersteuning bieden. Het kan daarbij gaan om activiteiten, gezelschap, een maatje, (nacht)zorg voor terminaal zieken of praktische hulp. Ook zijn er vertaalmaatjes die anderstalige mantelzorgers en hun zorgvragers ondersteunen tijdens gesprekken met (zorg)organisaties.

Waardering

Rond de Dag van de Mantelzorg organiseren we samen met vele andere partijen in de stad verschillende leuke, ontspannende en informatieve activiteiten. Daarnaast organiseert Steunpunt Mantelzorg ieder jaar de uitreiking van de individuele mantelzorgwaardering namens de gemeente Zwolle.

Jong en Mantelzorg

Individuele ondersteuning

We kunnen beter voor een ander zorgen, als we ook goed voor onszelf zorgen. Steunpunt Mantelzorg biedt een luisterend oor.

Ervaringsmaatjes

Veel kinderen en jongeren die zorgen voor een familielid - of zich zorgen maken óm diegene - vinden het fijn een maatje te hebben dat weet hoe dit is. Een maatje met ervaring.

Leuke activiteiten

Wie jong is en zorgt, vindt het vaak fijn om iets leuks te doen met leeftijdsgenoten die ook zorgen voor een ander. Denk aan uitstapjes, workshops of een gezellige filmavond.

Bijeenkomsten en trainingen

Kletsen, ervaringen uitwisselen en handige tips krijgen; het kan in de Brusjesgroep. En speciaal voor studerende jongeren vanaf 17 jaar is er een training.

Voorlichting

Steunpunt Mantelzorg geeft gastlessen en voorlichting over het thema 'jong en mantelzorg', speciaal voor scholen en bedrijven.

'De activiteiten van Steunpunt Mantelzorg geven nét even dat verzetje dat jongeren die zorgen voor een ander soms nodig hebben'