

Praat niet over, maar **MET** jonge mantelzorgers

Vianna Spang, 10 november 2023.

1. Verminder de regeldruk



- a. Zorg voor een goed mantelzorgbeleid op scholen. Dat jonge mantelzorgers zonder belemmeringen te ondervinden de kans krijgen hun studie met zorg te combineren. Denk aan flexibiliteit in het rooster als een jonge mantelzorger mee moet naar een afspraak. Flexibiliteit in het inleveren van opdrachten, huiswerk en het maken van een toets. Vergelijk het met studenten die een topsport status hebben of meedoen aan de studentenraad. Neem het op in het beleid van onderwijsinstellingen.
- b. Help jonge mantelzorgers met een casemanager. Iemand die naar het hele gezin kijkt als samenwerkend geheel. Als jonge mantelzorger ontwikkel je al snel een hoog verantwoordelijkheidsgevoel en leer je jezelf daardoor op de laatste plek te zetten. Het is belangrijk dat er oog is voor de grenzen van de jonge mantelzorger. Denk ook aan het ontwikkelen van interesses en talenten. En zorg dat er ruimte is dat de jonge mantelzorger ook normale ervaringen kan opdoen.

2. Zet in op bewustwording



- a. Bewustwording bij jonge mantelzorgers zelf. Velen zijn zich er niet van bewust dat zij mantelzorger zijn omdat ze erin groeien of het vanzelfsprekend vinden. Herkenning van de jonge mantelzorgers zelf over wat zij doen is belangrijk. Denk aan een landelijke campagne vanuit VWS zoals die tijdens de coronapandemie zijn ontwikkeld.
- b. Bewustwording van de omgeving. Erkenning dat er jonge mantelzorgers zijn en wat het voor hen betekent. Voeg een leergang toe over jonge mantelzorgers aan de scholing van professionals, zodat ze jonge mantelzorgers eerder signaleren en ondersteunen. Maak gebruik van ervaringsdeskundigen; zij kunnen snel de vinger op de zere plek leggen en de professionals een spiegel voorhouden.



3. Bied ruimte naast mantelzorgen

Trek de jonge mantelzorger even uit de zorgsituatie. Maak financiële middelen vrij voor mantelzorg ondersteunende organisaties om leuke uitjes te organiseren met andere jonge mantelzorgers. Geef ruimte voor het realiseren van maatjesprojecten. School de vrijwilligers als steunouders of om taken van de jonge mantelzorger over te nemen.