

## Hand Out Presentatie Leernetwerk Studentbegeleiding Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

### Jonge mantelzorgers

In Nederland groeit 1 op de 4 kinderen en jongeren op met een zorgsituatie binnen het gezin of in zijn of haar omgeving. Een vader/moeder, een broer/zus, een ander familielid of een zieke vriend(in) is langdurig ziek, heeft een beperking, verslaving of psychische problemen. Het gaat hier om jonge mantelzorgers.

Een jonge mantelzorger zorgt bijvoorbeeld voor:

- een vader met een nierziekte
- een zusje met het syndroom van Down en ADD
- een broer met een zware vorm van autisme
- een moeder met ALS
- een zus met borderline
- een vader met COPD
- een moeder met een lichamelijke handicap
- een oma met kanker
- een opa met dementie
- een vader met een depressie

Het kan ook voorkomen dat er in gezinnen meerdere gezinsleden ziek zijn of dat iemand meerdere ziektes heeft. In al deze situaties heeft een kind of jongere te maken met iemand die zorg nodig heeft. In Nijmegen heeft 20% van de kinderen en jongeren te maken met een zorgsituatie binnen het gezin of in zijn of haar omgeving.

### Studerende jonge mantelzorgers

Naar schatting heeft 6 tot 7% van de studenten in het hoger onderwijs te maken met mantelzorg. Dat betekent voor de HAN dat er ergens tussen de 2.100 en 2.450 studenten (van de 35.000) mantelzorger is. Binnen studies die op gezondheid, maatschappij en/of recht gericht zijn ligt het percentage studenten dat zorgt hoger en jongeren met een niet-westerse migratieachtergrond combineren vaker hun opleiding met mantelzorgtaken dan hun medestudenten.

### Welke zorgtaken hebben jonge mantelzorgers?

Een aantal voorbeelden van wat jonge mantelzorgers aan zorgtaken/zorgverantwoordelijkheden hebben:

- Zij helpen in de fysieke zorg: aankleden, douchen, insmeren en naar bed helpen
- Zij dienen medicijnen toe
- Zij helpen met huishoudelijke taken
- Zij helpen bij het regelen van de zorg
- Zij nemen regeltaken over: financiën en administratie
- Zij gaan mee naar het ziekenhuis, fysiotherapie of andere hulpverleners/organisaties
- Zij bieden emotionele steun
- Zij zorgen voor broers/zussen
- Zij maken zich zorgen over hun dierbare

Dit zorgt er allemaal voor dat zij zich zorgen maken over hun eigen toekomst, dat ze langer thuis blijven wonen en eigenlijk niet beginnen aan hun eigen volwassen leven. Ze missen de nodige zorg en aandacht voor zichzelf en het kan hen ontbreken aan voldoende ontspanning.

### **Wat zijn mogelijke gevolgen?**

Mantelzorgers zijn heeft zowel positieve als negatieve effecten op het leven van een student. Positief is dat jonge mantelzorgers eerder rekening houden met de behoeften van anderen en een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben. Ze functioneren vaak zelfstandig en onafhankelijk.

Negatieve effecten zijn er helaas ook. Studenten die hun opleiding combineren met zorg voor een dierbare lopen het risico op:

- Lagere studieresultaten
- Lager studietempo
- Meer afwezigheid
- Minder tijd voor extra curriculaire activiteiten
- Stoppen met de studie
- Lichamelijke klachten (zoals uitputting en algehele slechte gezondheid)
- Psychische klachten (zoals depressieve klachten en angst)
- Moeilijkheden bij aangaan en onderhouden van sociale contacten

### **Wat zijn signalen van overbelasting?**

Als studentbegeleider kom je, misschien zonder het te weten, dagelijks in contact met jonge mantelzorgers. De volgende signalen kunnen erop wijzen dat het niet zo goed gaat met de student:

- Teruggetrokken gedrag
- Extreem verantwoordelijkheidsgevoel en te volwassen gedrag
- Risicovolgedrag (bijvoorbeeld drugsgebruik)
- Uitval
- Problemen in opbouwen en behouden van relaties
- Verdriet of boosheid
- Laag zelfbeeld
- Eigen grenzen niet goed kunnen aangeven
- Lichamelijke klachten (vermoeidheid, buikpijn, hoofdpijn)
- Slaapproblemen
- Stress, depressieve klachten en/of concentratieproblemen

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat er geen signalen zijn en dat een student geen problemen ervaart in de combinatie van studeren en zorgen. De stille perfecte leerling. Wees hier ook alert op.

### **Waarom is extra aandacht belangrijk?**

Veel jonge mantelzorgers laten niets merken van hun zorgen. Ze trekken pas laat aan de bel; als er sprake is van overbelasting, bij (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 niet realiseren dat zij mantelzorgers zijn, dat zij niet weten dat er ondersteuning mogelijk is vanuit de HAN en dat zij niet weten waar ze moeten zijn. Hierdoor missen zij tijdige hulp.

De HAN speelt een belangrijke rol in het verbeteren van de ondersteuning van deze groep studenten. Jullie kunnen de bewustwording over dit onderwerp vergroten en nog beter communiceren over de ondersteuningsmogelijkheden. Jullie kunnen de student met zorgverantwoordelijkheden helpen om de opleiding succesvol af te ronden.

### **Tips om dit aan te pakken**

#### **1. Wees alert op studenten met mantelzorgtaken**

Wees alert als je hoort dat iemand in de familie van de student ernstig of langdurig ziek, verslaafd is of een beperking heeft. De kans is groot dat de student mantelzorgtaken verricht en/of zich zorgen maakt. En let op de hierboven genoemde signalen.

## 2. **Toon belangstelling en begrip**

Jonge mantelzorgers hebben vaak extra aanmoediging nodig om over hun thuissituatie, problemen of zorgen te praten. Ze zijn soms heel verdrietig, schamen zich of voelen zich heel eenzaam. Zeker op psychische aandoeningen en verslaving rust vaak een taboe. Of ze zien wat ze doen als heel gewoon en niet bijzonder. Waarom zou je daarover praten?

Vraag naar de thuissituatie en mogelijke zorgtaken op vaste momenten. Toon begrip en leef je in wat het voor een jongere betekent als een gezinslid ziek, verslaafd of beperkt is. Neem voldoende tijd voor het gesprek. Focus je op de vraag: wat heb je nodig en wat kunnen wij vanuit de onderwijsinstelling doen zodat jij zonder belemmeringen kunt studeren? En minder op de vraag: wat is je situatie precies. Laat de jongere zelf bepalen wat hij of zij wel of niet wil vertellen.

## 3. **Ondersteun waar mogelijk of verwijst door**

Uit onderzoek blijkt dat studenten met zorgtaken het meest behoefte hebben aan begrip en ondersteuning van docenten, flexibiliteit van de onderwijsinstelling, studieloopbaanbegeleiding die aansluit bij de persoonlijke omstandigheden en extra tijd voor hun studie. Daarnaast willen ze een vaste persoon met wie zij kunnen praten en willen ze graag met lotgenoten in contact te komen. Ook toegankelijke informatie over psychologische of financiële hulp zijn zeer welkom. Geef bijvoorbeeld, indien relevant, informatie over de regeling 'financiële ondersteuning studenten' (de FOS-regeling) vanuit het profileringsfonds: financiële ondersteuning bij studievertraging.

Ben jij niet de aangewezen persoon om de student te ondersteunen? Verwijs dan door naar de juiste persoon binnen de HAN, bijvoorbeeld de studentendecaan, studentcoach of zorgcoördinator. Je kunt ook doorverwijzen of contact opnemen met Jehzira Huwaë, mantelzorgconsulent bij Mantelzorg Nijmegen, of met Hannie Massen, Adviseur Informele Zorg bij MVT Arnhem.

## 4. **Maak afspraken of pas regels aan**

Jonge mantelzorgers hebben er baat bij als ze 'gewoon' ongestoord kunnen studeren. Dit biedt afleiding, structuur en waardering voor wie de jongere is en wat hij kan. Maar in sommige gevallen kan dit alleen als er flexibele regels worden gehanteerd, zodat de combinatie met de zorg thuis mogelijk is. Gelukkig is dit mogelijk binnen de HAN.

Mantelzorgende studenten hebben vaak zelf ideeën over de ondersteuning waar zij behoefte aan hebben zoals ondersteuning bij studietaken of versoepeling van aanwezigheidsplicht en deadlines (Stolk, 2017). Kijk per student en per situatie wat nodig is. En betrek de examencommissie waar nodig. Zet in op het maken van structurele afspraken om te voorkomen dat de student steeds opnieuw (bij elke docent) opnieuw zijn verhaal moet doen.

## 5. **Gebruik praktijkverhalen**

Op [mantelzorg.nl/onderwijs](https://mantelzorg.nl/onderwijs) zijn filmpjes te vinden waarin studenten vertellen over de combinatie studie en zorg. Ook zijn er verschillende ervaringsverhalen te lezen. Het kan studenten enorm steunen om verhalen te zien van jongeren, die in hetzelfde schuitje zitten. Het is fijn voor ze om te weten dat ze met hun zorgen en gevoelens geen uitzondering zijn. Een praktijkverhaal kan hen ook bewust maken van hun eigen situatie en hen stimuleren verder op zoek te gaan naar steun. Ook voor jou als studentbegeleider zijn praktijkverhalen leerzaam. Het geeft inzicht in wat het voor een jongere betekent om op te groeien met zorg in het gezin.

## 6. **Wees alert bij verzuim en slechtere schoolprestaties**

Wanneer studenten mantelzorg bieden, kunnen hun studieprestaties hieronder lijden. Soms concentreren ze zich niet, verzuimen ze veel of hebben ze hun opdrachten niet gemaakt. Zo kan onterecht het beeld ontstaan dat ze niet willen leren of hun studie niet belangrijk vinden. In werkelijkheid hebben deze jongeren zorgverantwoordelijkheden, die niet goed met de studie zijn te combineren. Of ze hebben kopzorgen. Wees daarom alert op deze situaties en probeer de juiste verklaring voor de signalen te achterhalen. Zoek samen naar mogelijkheden om toch af te kunnen studeren of een diploma te kunnen halen.

#### 7. **Help een student om mee te doen aan activiteiten**

Sommige studenten met zorgverantwoordelijkheden kunnen niet te lang van huis zijn, omdat hij of zij thuis bepaalde taken doet. Dit kan een belemmering zijn bij activiteiten of excursies. Meedoen is niet altijd vanzelfsprekend. Het is bijvoorbeeld nodig om vervoer of een oppas aan huis te regelen. Brespreek met de student hoe hij of zij toch mee kan gaan.

#### 8. **Wijs op lotgenotencontact**

Studerende mantelzorgers vinden het vaak prettig om over hun gezinssituatie en gevoelens te praten met leeftijdgenoten, die in vergelijkbare situaties zitten. Wellicht kan de HAN zelf een keer een activiteit organiseren voor studenten met mantelzorgtaken of zij kan dit in samenwerking met Mantelzorg Nijmegen of MVT Arnhem organiseren. In Nijmegen en in Arnhem worden er zo nu en dan specifieke activiteiten voor jonge mantelzorgers georganiseerd, zorg dat je hiervan op de hoogte ebent zodat je een jonge mantelzorger hierop kunt attenderen.

### **Ondersteuning door Mantelzorg Nijmegen**

Mantelzorg Nijmegen is er voor jonge mantelzorgers tot 30 jaar die in de gemeente Nijmegen wonen, werken of studeren. Een jonge mantelzorgers kan bij Mantelzorg Nijmegen terecht om het hart te luchten, wanneer er iemand nodig is om mee te denken over de situatie, wanneer er behoefte is aan lotgenotencontact of wanneer er vragen zijn. Het kan jonge mantelzorgers helpen wanneer zij praten over wat er thuis speelt en wat voor een impact het heeft op hun leven. Mantelzorg Nijmegen kan ook meedenken over de inzet van een regeling in de thuissituatie. Een regeling kan ervoor zorgen dat een jonge mantelzorger (tijdelijk) ontlast wordt. Denk bij regelingen aan de respijtzorgregeling (vervangende zorg), gratis huishoudelijke hulp, het mantelzorgcompliment van €200 of een andere regeling. Het kan natuurlijk ook zijn dat zij steun halen uit contact met andere jonge mantelzorgers.

Mantelzorg Nijmegen kan ondersteuning bieden via e-mail, door te bellen of door ergens met een jonge mantelzorger af te spreken. Wanneer een jonge mantelzorger het fijn vindt om af te spreken wordt er eerst gekeken of dat dit op een veilige manier kan. Er wordt natuurlijk rekening gehouden met de maatregelen van de overheid.

#### *Activiteiten*

Mantelzorg Nijmegen organiseert meerdere activiteiten waar jonge mantelzorgers bij kunnen aansluiten. Zij probeert ook speciaal voor jonge mantelzorgers minimaal een of twee activiteiten per jaar te organiseren. Deze activiteiten noemen zij een Get Together of een Come Get It.

Bij een Get Together organiseren wordt er een leuke en gezellige activiteit met meerdere jonge mantelzorgers georganiseerd, in een online- of fysieke vorm. Bij een Come Get It wordt er iets uitgedeeld.

Er wordt ook aandacht besteedt aan de Week van de Jonge Mantelzorger. Van 1 t/m 7 juni 2022 is deze Week van de Jonge Mantelzorger. Tijdens deze week wordt er landelijk aandacht gevraagd voor deze kinderen en jongeren. Door heel het land worden er activiteiten georganiseerd voor jonge mantelzorgers, zo ook in Nijmegen. Op de website van Mantelzorg Nijmegen lees je meer over de Week van de Jonge Mantelzorger en de reacties van ouders en jonge mantelzorgers zelf over de Week van de Jonge Mantelzorger.

Voorafgaand aan een activiteit voor jonge mantelzorgers, de Week van de Jonge Mantelzorger en de Dag van de Mantelzorg krijgen professionals hier een e-mail over met belangrijke informatie. Wil je ook graag op de hoogte blijven? Stuur dan een e-mail naar [j.huwae@sterker.nl](mailto:j.huwae@sterker.nl). Jonge mantelzorgers krijgen nieuwsbrief toegestuurd maar een Whatsappberichtje, alleen als zij deze willen ontvangen natuurlijk.

#### *Wat gaan we in 2022 doen*

- April: Get Together bij Planet Awesome
- Juni: Week van de Jonge Mantelzorger. Come Get It (Bol.com cadeaubonnen)
- Juni: Week van de Jonge Mantelzorger. Get Together bij de Efteling

- Juni: Week van de Jonge Mantelzorger. Gastlessen bij het PRO college
- Oktober: Get Together bij Monkey Town in Wijchen
- November: Dag van de Mantelzorg. Tijdens deze speciale dag zetten we alle mantelzorgers, die bij ons bekend zijn, in het zonnetje. Zo ook jonge mantelzorgers die wij kennen. Wat we doen is nog een verrassing.

### *Mantelzorg Nijmegen voor professionals*

Mantelzorg Nijmegen is er ook om jou als professional te ondersteunen, informatie te geven en te adviseren. Zij hoeft jonge mantelzorgers niet in beeld te hebben. Zij wilt ervoor zorgen dat jij ook de juiste ondersteuning kan bieden. Wanneer jij dit niet kunt omdat je hier de tijd of kennis niet voor hebt dan kan een vraag/casus gedeeltelijk of volledig overgedragen worden aan Mantelzorg Nijmegen. Zij kan ingezet worden:

- wanneer er behoefte is aan informatie en advies bij zorgvragen waar er sprake is van mantelzorg en mogelijk (dreigende) overbelasting
- voor een doorverwijzing waar Mantelzorg Nijmegen (een gedeelte van) de mantelzorgondersteuning overneemt
- voor deelname aan een overleg of casusbespreking
- voor voorlichting over mantelzorg, jonge mantelzorgers en het ondersteuningsaanbod
- voor activiteiten voor jonge mantelzorgers

MVT Arnhem heeft hetzelfde aanbod.

### *Voorlichting*

Je kunt Mantelzorg Nijmegen inzetten voor een voorlichting in online of fysieke vorm. Het kan gaan om een uitgebreide voorlichting van bijvoorbeeld een uur. Het kan ook gaan om een kortere voorlichting van bijvoorbeeld twintig minuten. Deze voorlichting kan gericht zijn aan professional, studenten of aan jonge mantelzorgers. Uiteraard biedt Mantelzorg Nijmegen ook maatwerkoplossingen voor specifieke behoeftes.

### **Ondersteuning door MVT Arnhem**

MVT Arnhem is er voor alle mantelzorgers die in de gemeente Arnhem wonen. Dus ook voor de mantelzorger die studie met zorgtaken combineert. Deze jongere hebben vaak zorgtaken, maar komen ook vaak zelf zorg en aandacht te kort of maken zich zorgen over de thuissituatie. MVT biedt een luisterend oor en geeft gevraagd informatie en advies aan de mantelzorger. Maar ook als je als studiebegeleider zelf voor iemand zorgt en dus mantelzorg en werk combineert. Op de website van MVT Arnhem vindt je informatie voor beide doelgroepen.

### *Activiteiten*

Jonge mantelzorgers kunnen bij MVT terecht voor een mantelzorgcompliment. Het compliment is een 'Dit is Arnhem Pas' ter waarde van € 50,- die je kunt inwisselen bij diverse winkels in Arnhem. Het compliment is bedoeld als erkenning en herkenning voor de jongere die opgroeit met zorg. Vaak wordt dit aangevraagd door de ouders, maar de jongere kan het ook zelf aanvragen via [www.mvtarnhem.com/mantelzorgcompliment](http://www.mvtarnhem.com/mantelzorgcompliment). Bij het toezenden van het compliment wordt informatie meegegeven over praatpakketten om er binnen het gezin samen over te praten zoals praatpakket van Muzuz. Er is ook een speciale nieuwsbrief voor jonge mantelzorgers gemaakt door MVT waarin het aanbod van MVT Arnhem en het overige aanbod in Arnhem voor jonge mantelzorgers gebundeld is. Samen met jongerenorganisaties in Arnhem verzorgen we in 2022 op scholen een online theatervoorstelling "What if" over hoe het is om jonge mantelzorger te zijn. Ook heeft MVT een speciale poster ontwikkeld die op scholen de zichtbaarheid van jonge mantelzorgers kan vergroten. Ook de jongeren die zorgen voor iemand met verslavingsproblematiek is hierin bewust meegenomen. Juist omdat deze jongeren nog vaak onvoldoende gezien worden. MVT Arnhem werkt nauw samen met Bijzonder in Arnhem, de wegwijzer voor en door ouders van bijzondere kids. In de eerste week van juni 2022 tijdens de landelijke week van de jonge mantelzorger weer een keuze menu aangeboden worden met verschillende leuke, leerzame en lekkere activiteiten voor jonge mantelzorgers.

### *Activiteiten vanuit andere organisaties*

Er zijn live brussen-groepen in Arnhem via MEE en er is bij Propersona Connect in Arnhem een speciale jongerevolwassengroep voor leeftijd van 16 t/m 25 jaar. Ook zijn er diverse online trainingen voor deze doelgroep.

### *MVT Arnhem voor professionals*

Op de website vind je informatie over wat dat inhoudt hoe jij het gesprek met een jonge mantelzorgers aan kan gaan over de impact van mantelzorg op zijn of haar leven. In principe biedt MVT Arnhem hetzelfde als wat Mantelzorg Nijmegen biedt aan professionals.

### **Extra informatie**

- *Training in 2022 van MantelzorgNL*  
[Effectief ondersteunen van mbo-studenten met mantelzorgtaken](#)  
16 maart 2022
- *Bijeenkomsten Expertiselab Jonge Mantelzorgers in 2022 van MantelzorgNL en ECIO*  
[Krachtenbundeling voor het ondersteunen van studenten met mantelzorgtaken](#)  
23 maart 2022  
1 juni 2022  
9 november 2022
- *Handleiding uit 2020 van MantelzorgNL*  
[Studeren en mantelzorg, Informatie en tips voor decanen en studentbegeleiders](#)
- *Dossier uit 2020 van Movisie*  
[Wat werkt bij de ondersteuning van jonge mantelzorgers](#)
- *Onderwijstoolkits van MantelzorgNL*  
[“Wat kun je als school doen?”](#)
- *Artikel uit 2019 op SAM van de HAN*  
[“Huh? Mantelzorg? Ik?”](#)
- *Documentaire uit 2018 door ROSH Studio's, Mantelzorg Nijmegen en New Artz*  
[“Jongeren Zorgen”](#)

### **Contactgegevens**

#### **Mantelzorg Nijmegen**

Jehzira Huwaë

06-10351333 / 088-0011333

[j.huwae@sterker.nl](mailto:j.huwae@sterker.nl) / [info@mantelzorg-nijmegen.nl](mailto:info@mantelzorg-nijmegen.nl)

[www.mantelzorg-nijmegen.nl](http://www.mantelzorg-nijmegen.nl)

#### **MVT Arnhem**

Hannie Massen

06-15327936 / 026-3703540

[h.massen@mvtarnhem.nl](mailto:h.massen@mvtarnhem.nl) / [info@mvtarnhem.nl](mailto:info@mvtarnhem.nl)

<https://www.mvtarnhem.nl/>