

# Bereiken jonge mantelzorgers

## Schooljaar 2016 -2017

- Voorkom uitval en verzuim van leerlingen die met zorg opgroeien.
- Begeleid jonge mantelzorgers naar een toekomst waarin zij ook voor zichzelf zorgen, voor zichzelf opkomen en grenzen kunnen aangeven.



### Wist u dat....

- ongeveer een kwart van jongeren uit Hoorn opgroeit met zorg;
- zij dit vaak heel gewoon vinden;
- maar dat het ook van invloed kan zijn op hun ontwikkeling;
- dit kan leiden tot lastig gedrag en verslechtering van schoolprestaties;
- en soms leidt tot voortijdige schooluitval?

kennisplatform  
**Mantelzorg**  
West-Friesland

**Weet u welke leerlingen jonge mantelzorgers zijn? En wat de gevolgen van opgroeien met zorg zijn op het gebied van leren, toekomst en het aangaan van relaties? In Nederland groeit 25% van de jongeren op in een gezin met een ziek, gehandicapt of verslaafd familielid.**

**U kunt als school van betekenis zijn voor deze kinderen. Door mee te doen aan het project "Bereiken jonge mantelzorgers".**

**Doet uw school ook mee?**

### **Doel van het project**

Wij willen dat meer jonge mantelzorgers bereikt en ondersteund worden. Het doel is om jongeren bewust te maken van hun rol als mantelzorger en hen vanuit hun eigen kracht te stimuleren om hiermee (goed) om te gaan. Zodat zij zich gezond voelen en op school goed kunnen blijven meedoen.

Het project richt zich ook op docenten, mentoren en zorgcoördinatoren: herkennen zij de jonge mantelzorgers en eventuele signalen van overbelasting? Door mee te doen aan het project zet u op uw school een proces in gang dat leidt naar meer herkenning en ondersteuning van jonge mantelzorgers. Waardoor bijvoorbeeld schoolverzuim kan worden voorkomen.

### **Projectactiviteiten**

Om de doelstellingen van het project te bereiken zetten wij verschillende activiteiten in. Deze activiteiten zijn:

#### **1. Voorlichting in de docentenkamer**

Wat zijn de ervaringen van de docenten op uw school? Aansluitend bij de praktijkervaringen, geven we tips voor ondersteuning en doorverwijzen.

*Duur: 1 uur.*

#### **2. Gastles in de klas: wat weten uw leerlingen van mantelzorg?**

Leerlingen krijgen een interactieve gastles over mantelzorg. Leerlingen ontdekken wanneer iemand een jonge mantelzorger is en of zij zichzelf in die omschrijving herkennen. *Duur: 50 minuten.*

#### **3. Ambassadeurs jonge mantelzorg**

Wij werven jonge mantelzorg-ambassadeurs die hun verhaal met anderen willen delen. Dit biedt een opening voor jongeren om met elkaar in gesprek te laten gaan over dit thema.

#### **4. Jonge mantelzorgers aan het woord in een Talkshow**

De Talkshow is een evenement voor alle leerlingen van de klassen die aan het project meedoen. Jonge mantelzorgers gaan in gesprek met de leerlingen van uw school. Ook wordt er samengewerkt aan een opdracht. Een aansprekende talkshow-host leidt het gesprek en weet uw leerlingen van begin tot eind te boeien. De persoonlijke verhalen maken indruk.

*Duur: 1 uur, 40 minuten.*

#### **5. Enquête mantelzorg onder jongeren**

We willen schoolbreed aandacht vragen voor het thema mantelzorg. We hebben daarom een aantal vragen die we schriftelijk voor willen leggen aan de leerlingen. Zo krijgen we een goed beeld hoeveel jonge mantelzorgers er in de school zijn en om wat voor mantelzorgsituatie het gaat. De enquête wordt anoniem verwerkt.

#### **6. Mantelzorgondersteuning in de school**

Wij bieden advies aan schoolleiding over het treffen van maatregelen die bijdragen aan het herkennen en erkennen van jonge mantelzorgers en het voorkomen van verzuim.

#### **7. Het mantelzorgcompliment**

We geven jongeren de kans om een schoolgenoot, die jonge mantelzorger is, te complimenteren. Wij regelen een cadeau voor de jonge mantelzorger, die we overhandigen namens zijn of haar leeftijdsgenoot.



## Aanmelden

Wilt u dit thema ook bespreekbaar maken binnen de school? Neem dan contact op met Mark Wijnen van Kennisplatform Mantelzorg West-Friesland. Dat kan via [m.wijnen@dewering.nl](mailto:m.wijnen@dewering.nl) of 06 – 1824 2604. Aan deelname zijn geen kosten verbonden. Uiteraard kunt u het Kennisplatform ook inschakelen als vraagbaak, bemiddelaar tussen (jeugd)zorg en school of sparringpartner bij vraagstukken rondom mantelzorg.

## Wat bieden wij?

- Volledige verzorging van docentenvoorlichting, gastlessen en de talkshow, zowel wat betreft inhoud als productie.
- Ondersteuning bij de inzet van enthousiaste jonge mantelzorgers die graag hun verhaal willen delen.
- Ondersteuning bij informatie aan ouders/verzorgers over het project.

## Wat vragen wij van u?

- Betrokkenheid en medewerking om het project op uw school tot een succes te maken.
- Deelname met ten minste 100 leerlingen.
- Tijd en ruimte vrijmaken voor de verschillende activiteiten.
- Medewerking aan de evaluatie van het project.
- Een vast aanspreekpunt binnen de school.

## Achtergrondinformatie jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot 25 jaar, die opgroeien met zorg. Ze hebben bijvoorbeeld een broer of zus zijn met een chronische ziekte of beperking, een vader of moeder met een psychische ziekte of ernstige verslaving, of een opa of oma die intensieve zorg nodig heeft en in de directe omgeving van het gezin woont.

Het herkennen van jonge mantelzorgers kan overbelasting, voortijdig schoolverlaten en (psychische) problemen op latere leeftijd voorkomen.

Jonge mantelzorgers zijn vaak vroeg volwassen.

Ze voelen zich op jonge leeftijd verantwoordelijk voor huishoudelijke taken, het zorgen voor broertjes of zusjes of de gezondheid van hun ouder. Ook kinderen die zelf geen zorgtaken hebben, passen zich constant aan en houden rekening met hun zieke familielid. Zij ervaren een hoge drempel om met hun eigen zorgen en problemen bij hun ouders aan te kloppen. Is één van de ouders langdurig ziek, dan kan er rolwisseling optreden: de ouder wordt afhankelijk van het kind en het kind neemt gaandeweg de rol van de ouder over.

Soms zijn de gevolgen voor de jonge mantelzorger heel direct; denk aan de oudste dochter die niet kan gaan studeren omdat zij het gezin draaiende moet houden.

## Effecten van mantelzorg op de jongere

Wanneer jongeren langere tijd mantelzorg verlenen, kan dat verschillende negatieve gevolgen hebben. Denk aan:

- Opgroei- en opvoedproblemen door te veel verantwoordelijkheden en te weinig aandacht voor de eigen ontwikkeling.
- Lichamelijke en emotionele klachten zoals stress en vermoeidheid.
- Meer behoefte aan zorg: jonge mantelzorgers doen op latere leeftijd vaker een beroep op de (geestelijke) gezondheidszorg dan andere jongeren.

Jonge mantelzorgers praten vaak niet over hun zorgen. Ze nemen deze als vanzelfsprekend en weten vaak niet waar zij terecht kunnen.

### Over het Kennisplatform Mantelzorg

In en met het Kennisplatform Mantelzorg West-Friesland werken gemeenten en diverse organisaties voor zorg en welzijn samen met als doel om mantelzorgers beter te informeren en ondersteunen. Kijk op [www.ikzorg.nu](http://www.ikzorg.nu) voor meer informatie.

**Dit project wordt mede mogelijk gemaakt door Samis, Vrijwilligerspunt en MEE & de Wering.**