

# Jonge mantelzorgers

in het onderwijs

Introductie

Over jonge  
mantelzorgers

Herken  
jij ze?

Aan de slag

Wie kan  
helpen?



**MVT**

Mantelzorg  
Vrijwillige Thuishulp  
Arnhem

# Dit zijn wij



Anouk Meelhuysen  
Projectleider Jonge Mantelzorgers  
[a.meelhuysen@mvtarnhem.nl](mailto:a.meelhuysen@mvtarnhem.nl)



Bianca Hierck  
Projectleider Mantelzorg Akkoord  
[b.hierck@mvtarnhem.nl](mailto:b.hierck@mvtarnhem.nl)

# MVT

Mantelzorg  
Vrijwillige Thuishulp  
Arnhem

Steunpunt voor mantelzorgers  
Expertisecentrum voor professionals  
[www.mvtarnhem.nl](http://www.mvtarnhem.nl)

# Bijzonder

IN ARNHEM

[www.bijzonderinarnhem.nl](http://www.bijzonderinarnhem.nl)

# Jonger dan 25 jaar

- zorgt voor iemand (zorgt, regelt, doet extra taken bijv. in huishouden),
- maakt zich zorgen,
- komt zelf zorg tekort.

Door:

- lichamelijke ziekte of handicap,
- psychische ziekte,
- verslavingsproblematiek,
- en/of andere ondersteuningsbehoeften (denk bijv. aan laaggeletterdheid).



Cijfers

Het begint al vroeg...

# Uit onderzoek

## Cijfers:

- 1 op de 5 jongeren (t.o.v. 1 op de 3 volwassenen)
- Van lichte tot zware zorg:
  - soms heel vanzelfsprekend,
  - kan zwaarder worden door de jaren heen,
  - maatschappelijke en culturele achtergrond maakt verschil.

Aantal jonge mantelzorgers in een klas is locatie afhankelijk.

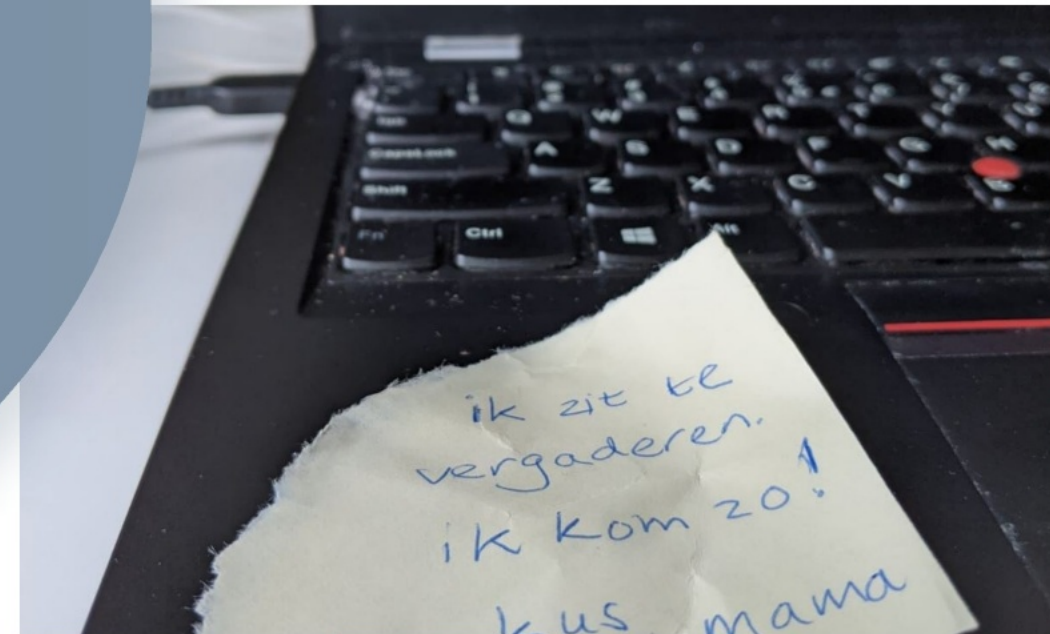


# Voorbeeld

Dat ik zelf mantelzorg was, daar was ik ondertussen wel een beetje aan gewend, maar dat mijn jongste van 3 dat ook was, dat had ik me nog niet echt gerealiseerd. Tot vorige week!

*'Ik zat in een overleg, beide kinderen zouden moeten slapen, maar werden eerder dan gedacht wakker. Wat doe je dan, als het net het meest interessante en belangrijke moment is van een vergadering?*

*Simpel: je geeft het kind dat wel kan lopen en niet kan lezen een briefje mee, zodat hij dit kan geven aan het kind dat niet kan lopen, maar wel kan lezen. Ideaal, deze mini-mantelzorg in deze tijden van thuiswerken!'*



A decorative border of white floral and leaf motifs surrounds the text. The border consists of various flowers, leaves, and swirling lines, creating a classic, elegant frame.

IK BEN JE  
HULPHOND NIET!

# Jonge mantelzorgers

in het onderwijs

Introductie

Over jonge  
mantelzorgers

Herken  
jij ze?

Aan de slag

Wie kan  
helpen?



**MVT**

Mantelzorg  
Vrijwillige Thuishulp  
Arnhem

# Je herkent ze aan

- vermoeidheid
- concentratieproblemen
- veel geoorloofd en ongeoorloofd verzuim
- dalende school prestaties
- negatief of irritant gedrag
- teruggetrokken gedrag
- somberheid

maar ook  
aan...

dit wordt niet  
verteld

gevolg



# Maar ook aan

- groot empathisch vermogen
- groter gevoel voor verantwoordelijkheid
- meer veerkracht
- vaak zelfstandig
- kennen hechtere familiebanden
- zijn sneller volwassen

Met andere woorden: er is geen stereotyp beeld van een 'jonge mantelzorger'.

Veel zorg geven, zorgen maken of zorg tekort komen is onzichtbaar.



# Dit wordt niet verteld

- vinden het normaal (mee opgegroeid)
- loyaal aan gezin/familie
- schaamte
- niet tot last zijn
- bang voor consequenties

Docent ziet het niet:

- onbekendheid met thema
- zijn te druk, niet mijn taak etc.
- signalen wel zien, maar niet de optelsom maken

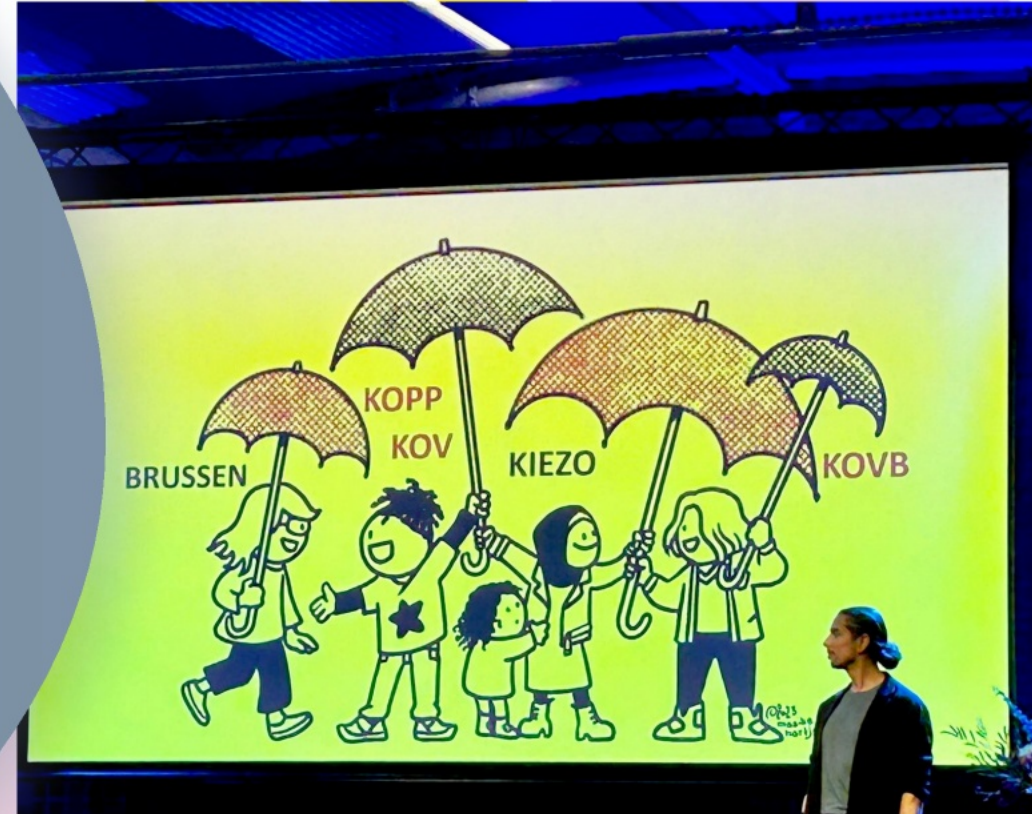


# Gevolgen

Jonge mantelzorgers hebben:

- (een verhoogd) risico op vertraging, verzuim, uitval of onderpresteren op school.
- minder tijd voor hobby's, sport of vrienden met als gevolg belemmering in hun sociale en emotionele ontwikkeling
- meer kans op emotionele problemen, angst en depressie.

Jonge mantelzorgers cijferen zich vaak weg, willen het gezin niet tot last zijn, gaan ongemerkt over eigen grenzen waardoor hun eigen ontwikkeling wordt belemmerd.



# Jonge mantelzorgers

in het onderwijs

Introductie

Over jonge  
mantelzorgers

Herken  
jij ze?

Aan de slag

Wie kan  
helpen?



**MVT**

Mantelzorg  
Vrijwillige Thuishulp  
Arnhem

# Aan de slag

Mantelzorg bespreekbaar maken kan op verschillende manieren.

In de les:

- als zelfstandig onderwerp (met aanleiding)
- burgerschap
- gezonde klas

Binnen het team:

- studiedag / zorgplatform
- diplomering, excellente school
- integraal: Arnhem Oost-aanpak

Nieuwsbegrip

Wat zou jij  
doen?

Chillbox

Placemat

What if?

Who cares?

Model  
overeenkomst

En meer ...

# Nieuwsbegrip

Doelgroep: 9 t/m 13 jaar, leesniveau A, B en C

Wat: een begrijpend leesles met het onderwerp mantelzorg

## Mantelzorg: zorgen voor een ander

Doe jij weleens een boodschap voor je moeder? Of help je je broertje bij het strikken van zijn veters? Vast wel. Er zijn mensen die elke dag en voor lange tijd achter elkaar iemand in hun buurt helpen. Ook kinderen. Akhan helpt zijn zusje elke dag. Zijn zusje Noor heeft het Syndroom van Down en heeft veel hulp nodig. Akhan is dus een jonge mantelzorger.

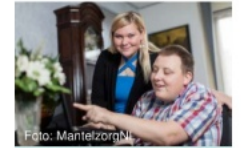


Foto: MantelzorgNL

Het is fijn om iemand te helpen

### Een jonge mantelzorger

Mantelzorg is dat je zorgt voor iemand die veel hulp nodig heeft. Bijvoorbeeld omdat hij ziek is of in een rolstoel zit. Vaak zorgt een mantelzorger voor iemand bij wie hij in huis woont. Maar het kan ook voor een buurvrouw of een oma zijn. Er zijn ook kinderen en jongeren die mantelzorger zijn. In plaats van dat zij verzorgd worden, moeten ze zelf iemand verzorgen. Soms kort, maar vaak langdurig. Ze zorgen bijvoorbeeld voor een zus die in een rolstoel zit, omdat ze niet goed kan lopen. Of voor een vader die kanker heeft. Of voor een moeder die vaak heel somber is.

### Meer over mantelzorg

Er zijn in Nederland vier en een half miljoen mantelzorgers. Dus van de drie mensen, is er één een mantelzorger. 750 duizend van die mantelzorgers zorgen meer dan acht uur per dag voor iemand. En vaak langer dan drie maanden achter elkaar. Daarnaast zijn er ook jonge mantelzorgers. Het gaat om ongeveer één van de vier kinderen en jongeren tot 24 jaar. Zij groeien op met iemand die zorg nodig heeft. Het gaat niet alleen om kinderen die thuis helpen in het huishouden. Maar het gaat ook om kinderen die hun gedrag aanpassen aan degene die thuis zorg nodig heeft. Ze zijn bijvoorbeeld stil als iemand rust nodig heeft. Of ze blijven thuis zodat hun zieke broertje of ouder niet alleen is.

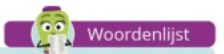
### Helpen is fijn maar ook moeilijk

Het is fijn om iemand te helpen, want het geeft je een goed gevoel. Want de ander is daar blij mee. Ook Akhan vindt het fijn om voor zijn zusje Noor te zorgen. Hij zegt: 'Mijn zusje heeft veel hulp nodig. Maar dat hoort erbij. Het is ook leuk dat we thuis iemand hebben die anders is.' Maar het verzorgen van iemand is ook zwaar. Volgens jeugdartsen hebben veel jonge mantelzorgers het moeilijk. Want ze hebben weinig tijd voor zichzelf. Ze moeten thuis vaak klusjes doen. Daardoor hebben ze weinig tijd voor hun huiswerk, voor vrienden en vriendinnen, sporten of andere hobby's.

### Dag van de Mantelzorg

Al die mantelzorgers hebben het druk met zorgen voor een ander. Het is dus belangrijk dat er ook iemand aan hen denkt. Want ze spelen een grote rol in het leven van veel mensen. Ze verdienen veel waardering. Daarom is het ieder jaar op 10 november de Dag van de Mantelzorg. Op die dag worden mantelzorgers in het zonnetje gezet. Overal is er voor hen van alles te doen. Maar je kunt zelf ook iets doen voor een mantelzorger. Zoals een lief kaartje sturen.

Bron: [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl), [www.dagvandemantelzorg.nl](http://www.dagvandemantelzorg.nl)



Woordenlijst

iemand in het zonnetje zetten = iets leuks doen voor iemand die dat verdient



# Wat zou jij doen?

NPO Zapp programma. Duur: 15 min.

Een kinderpanel reageert op het verhaal van de elfjarige Berber. Zij is mantelzorgster voor haar twee zwaar autistische broertjes, ze maakt zich veel zorgen om hen en hierdoor vergeet ze vaak aan zichzelf te denken.

Hoe kijkt het panel hier tegenaan? Het lijkt alsof ze geen keuze heeft. Of toch wel?



SCAN ME

# Chillbox

- Thema: welzijn
- van 6 tot 9 jaar / van 9 tot 12 jaar
- dagelijks een oefening van een paar minuten

Laagdrempelige introductie naar mindfulness

- beheerst angst, verlaagt stress en neerslachtigheid,
- verbetert concentratievermogen en aandacht,
- helpt beter te slapen,
- wetenschappelijk bewezen.

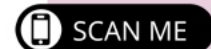
(voor de hele klas, niet alleen voor jonge mantelzorgers)



6-9 jaar



9-12 jaar





# Placemat

Tool uit 'Who cares?'

Klassikaal in te zetten bij alle leerlingen, ook bij groep 6/7/8 basisonderwijs

De placemat wordt ingevuld tegelijkertijd wordt voor jou zichtbaar of zorg wordt ontvangen, gegeven of gemist.

**MY DAY**

**OGHTEND** ☀️

**WAKKER WORDEN**  JA  NEE

...HAAK JE ZELF BLANK?

...MAAK JE BEK VOOR IEMAND ANDERS?

**ONTBIJT**  JA  NEE

...MAAK JE ZELF BLANK VO/OP IEMAND ANDERS?

...WOORDT VOOR MIJ BLANK/BLANKET?

**NAAR SCHOOL**  JA  NEE

...HET PAKKETSCHIP?

...DEK JE DE TRAIL?

...SOM JE DE KEUKEN OP?

...SOM JE

...HET PAKKETSCHIP?

...DEK JE DE TRAIL?

...SOM JE DE KEUKEN OP?

...SOM JE

**MIDDAG** ☀️

**LUNCH**  JA  NEE

...HAAK JE ZELF BLANK?

...MAAK JE BEK VOOR IEMAND ANDERS?

**VRIJE TIJD**  JA  NEE

...MAK JE ZELF INVOLLEN, HET LIEFST DIE JE

...MEEHULPEN BIJ ANDEREN, DAT ZIJN MIJN TALEN

...SIBANTIE

**AVOND** 🌙

**DINER**  JA  NEE

...MAAK JE ZELF BLANK VO/OP IEMAND ANDERS?

...WOORDT VOOR MIJ BLANK/BLANKET?

**VOOR HET DINER**  JA  NEE

...HET PAKKETSCHIP?

...DEK JE DE TRAIL?

...SOM JE DE KEUKEN OP?

...SOM JE

**NA HET DINER**  JA  NEE

...HET PAKKETSCHIP?

...DEK JE DE TRAIL?

...SOM JE DE KEUKEN OP?

...SOM JE

© 2018-2019  
Wie Cares? [www.wiecares.nl](http://www.wiecares.nl)



SCAN ME

# What if

Een dynamische gefilmde theatervoorstelling die laat zien hoe het kan zijn als je op jonge leeftijd al voor een chronisch ziek familielid zorgt.

De voorstelling maakt voelbaar hoe het is om jonge mantelzorgers te zijn en laat zien met wat voor zorgen en dilemma's zij te maken krijgen.

Duur: 25 minuten.

Doelgroep: groep 7/8, onderbouw VO, MBO/HBO (toolkit met bijpassende opdrachten verschillende niveaus).



SCAN ME

# Who cares?

- thema: welzijn
- MBO niveau (kerndoelen 35 en 42)
- eenmalig 1 uur

Zorgverantwoordelijkheden thuis worden besproken. Een goede aanleiding om elkaar als klas beter te leren kennen en verschillen en overeenkomsten in de thuissituatie te ontdekken.

Een les over iedereen in de klas en tegelijkertijd krijg jij in beeld bij wie combinatiedruk zou kunnen gaan spelen.



Met de les 'Who Cares' besteed je aandacht aan mantelzorg onder jongeren. Je studenten komen te weten wat mantelzorg is en of het hen betreft. Het onderwerp mantelzorg is een goede aanleiding om elkaar als klas beter te leren kennen en verschillen en overeenkomsten in de thuissituatie te ontdekken. Op deze manier gaat de les over iedereen in de klas.

Het 'Who Cares?'-project sluit aan bij de MBO-kerndoelen 35 en 42 vastgesteld door het Ministerie OCW. Deze les past goed bij algemene studieloopbaan lesuren en lessen burgerschap. Tijdsduur van de les: minimaal 50 minuten, maximaal 65 minuten.

## DOELEN

- Studenten weten wat mantelzorg is.
- Studenten krijgen inzicht in de taken die zij hebben in hun privéleven en die van hun klasgenoten.
- Studenten erkennen dat er verschillen en overeenkomsten zijn in het privéleven van zichzelf en hun klasgenoten.
- Studenten erkennen de pijnpunten in het leven van jonge mantelzorgers en van hun zorgende klasgenoten.
- Studenten kunnen persoonlijke en/of gevoelige onderwerpen met elkaar delen en bespreken.

## BENODIGDHEDEN

- Deze lesbrief
- Smartboard / Afspelmogelijkheid video
- My day-werkblad, 1 per deelnemer



## INTRODUCTIE

1 MIN

*In deze les gaan wij kijken naar het onderwerp 'mantelzorg'; hoe en of de studenten daar mee te maken hebben. We onderzoeken jouw sociaal leven; wie heb je om je heen en met wie heb je rekening te houden? Welke verantwoordelijkheden heb je thuis en in de rest van je leven? En we kijken naar de verschillen in de klas.*

## BORDOPDRACHT OF DIGITALE MINDMAP

5-10 MIN

### DOEL

- Studenten associëren op het onderwerp mantelzorg, wat zij ervan weten en welke onderwerpen met mantelzorg te maken hebben.

### WERKWIJZE

- Schrijf mantelzorg op het bord en prikkel de studenten zo breed mogelijk te associëren: de verschillende praktische onderdelen, gevoelens en voorbeelden uit hun eigen omgeving. Denk aan termen als: hulp, familie, bureu, opvoeden, gehandicap, hulpverlening, altijd, soms, onbetaald, vrijwillig, verantwoordelijkheid, liefde, zorgen hebben over, huishouden (verschillende voorbeelden), administratie, regels, etcetera.



SCAN ME

# Modelovereenkomst

De Modelovereenkomst is een tool voor studenten en scholen om met elkaar te praten over de mantelzorgtaken en het effect dat dat heeft op school.

De onderwijsinstelling erkent hiermee de status van de student als mantelzorger. En geeft handvatten waar de student een beroep op kan doen, denk hierbij aan:

- flexibel onderwijs,
- financiële ondersteuning,
- interne en externe ondersteuning.



# En meer ...

Met zorg hebben we een selectie gemaakt uit handige en praktische tools. Uiteraard is er veel meer beschikbaar en worden er in de toekomst nieuwe tools ontwikkeld.

# Jonge mantelzorgers

in het onderwijs

Introductie

Over jonge  
mantelzorgers

Herken  
jij ze?

Aan de slag

Wie kan  
helpen?

**MVT**

Mantelzorg  
Vrijwillige Thuishulp  
Arnhem



# Zorgen doen we samen

Start met:

- signalering en bewustworden,
- luister. Zonder mening, oordeel en advies.
- vraag waar de jonge mantelzorger mee geholpen is.

Tips:

- maak afspraken en/of pas regels aan,
- meedoen is niet vanzelfsprekend. Help waar kan,
- creëer begrip in hun omgeving,
- verwijst naar informatie en hulpverlening
- overleg met ouders/verzorgers als de jonge mantelzorger dit akkoord vind.
- wie heeft het vertrouwen?



Conclusie

**Toolkit  
Jonge Mantelzorg**  
[www.mvtarnhem.nl/  
toolkit-jonge-mantelzorger](http://www.mvtarnhem.nl/toolkit-jonge-mantelzorger)



 SCAN ME

A graphic illustration in the top right corner showing two hands, one yellow and one pink, holding each other in a supportive grip. The background features a large blue circle on the left and a pink wavy shape on the right.

# Conclusie

Er bestaan talloze prachtige en nuttige hulpmiddelen. Het is misschien confronterend om te zeggen dat het probleem niet ligt in het aantal geschikte tools en methodieken.

Het werkelijke probleem is het gebrek aan bewustzijn rondom het thema van (jonge) mantelzorg. Het is essentieel om ruimte te creëren voor het verhaal achter de mens, zowel binnen organisaties, bedrijven als bij individuen.



# Jonge mantelzorgers

in het onderwijs

Introductie

Over jonge  
mantelzorgers

Herken  
jij ze?

Aan de slag

Wie kan  
helpen?

**MVT**

Mantelzorg  
Vrijwillige Thuishulp  
Arnhem

