



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Doen wat werkt in het bereiken en ondersteunen van jonge mantelzorgers



Door: Anke-Ida Markvoort, Tirsa Kroon, Tara Knecht en Joost de Haan



Strategische Alliantie
JONGE MANTELZORG

Landelijk Congres Jonge Mantelzorg - 14 december 2020

Programma

- Kennismaken met ... elkaar!
- Tirsia over haar ervaringen als JMZ
- Wat werkt bij de ondersteuning van jonge mantelzorgers?
- Verbetertraject Leiden
- Tijd voor vragen
- Afsluiting



Vertrekken vanuit ervaringen van JMZ zelf



Strategische Alliantie
JONGE MANTELZORG

Landelijk Congres Jonge Mantelzorg - 14 december 2020



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Wat werkt bij de ondersteuning van jonge mantelzorgers?

<https://www.movisie.nl/publicatie/wat-werkt-ondersteuning-jonge-mantelzorgers>



Strategische Alliantie
JONGE MANTELZORG

Landelijk Congres Jonge Mantelzorg - 14 december 2020

Jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot en met 24 jaar die opgroeien met een gezinslid dat ziek is of een beperking heeft. Het kan gaan om een ouder, broer, zus, opa of oma. Jonge mantelzorgers hebben:

- **Zorgen voor**
 - **Zorgen om**
 - **Zorg voor henzelf in de knel**
-
- Lichamelijke zieke of handicap – ca 750.000 kinderen (NPCG)
 - Verstandelijke beperking – ..
 - Psychische of psychiatrische ziekte – ca 1.200.000 kinderen
 - Verslavingsproblematiek - ca 370.000 kinderen
 - Broer of zus met chronische ziekte of beperking - ca 350.000



Omvang doelgroep: 10-40% van de kinderen en jongeren



Situatie jonge mantelzorgers

- **Taken thuis:** vooral huishoudelijke taken, emotionele steun het zwaarst, persoonlijke verzorging meest moeilijk, verantwoordelijkheidsgevoel groot
- **Gezinsleven:** verhoudingen tussen gezinsleden veranderen, minder aandacht, disbalans in wederkerigheid, soms rolomkering/parentificatie, spanning en stress binnen het gezin, positie JMZ onvoldoende erkend, vaker scheiding, ontslag, verhuizing, financiële problemen
- **School, studie, werk:** combinatie met zorg vaak lastig, minder tijd, concentratieproblemen, verzuim, lager niveau, school/werkgever houdt onvoldoende rekening met situatie, situatie thuis invloed op keuze studie/werk
- **Vrienden en vrije tijd:** minder vrije tijd, onbekendheid van vrienden met hun situatie, emotionele vervreemding



Negatieve gevolgen voor jonge mantelzorgers

Sociaal emotionele problemen:

- Stress, heftige emoties, piekergedachten, depressieve gevoelens
- Gevoelens van onmacht en wanhoop: extreem verantwoordelijkheidsgevoel of oorzaken buiten jezelf zoeken
- Lagere levenslust, onzekerheid, lage zelfwaardering, suïcide gedachten of pogingen
- Zichzelf isoleren en schuldig voelen
- Agressief en delinquent gedrag
- Twee keer zoveel behoefte aan (meer) hulp
- Problemen kunnen voortduren tot in volwassenheid

Fysieke klachten:

- Overbelasting door fysieke taken
- Vermoeidheid, slaapttekort, slaapproblemen, spanningsklachten
- Frequenter ziek



Positieve gevolgen voor jonge mantelzorgers

- Iets positiefs verwezenlijken, positief zelfbeeld
- Levenservaring, praktische en sociale vaardigheden opdoen
- Vroeg zelfstandig en onafhankelijk
- Ontwikkelen van veerkracht
- Nauwere gezinsrelaties
- Hoge score op pro-sociaal gedrag: meer begrip voor anderen, inlevingsvermogen, de bereidheid anderen te helpen, bereidheid tot delen



Ondersteuningsbehoeften jonge mantelzorgers

- **Luisterend oor:** in de eerste plaats van vrienden en familie, uitlaatklep voor gevoelens
- **Lotgenotencontact:** vanuit ervaringsdeskundigheid elkaar ondersteunen en adviseren
- **Ontspanning met het gezin:** uitjes, vakantie
- **Meer informatie:** situatie beter begrijpen, hun rol beter bolwerken
- **Beter leren omgaan met de situatie:** coping strategieën en gezinsondersteuning
- **Meer zeggenschap:** vooral van brussen over (toekomst)situatie van broer/zus met beperking



Aanbevelingen onderzoekers, professionals en experts

- **Meer maatschappelijke bewustwording:** voor betere herkenning en waar nodig ondersteuning
- **Vroegsignalering:** door huisarts of andere bij de zorgbehoevende betrokken hulpverlener, via jeugdgezondheidszorg GGD, via school of opleiding
- **Laagdrempelig:** mantelzorgconsulent of gezinscoach aan huis; proactieve ondersteuning door docenten, decanen, mentoren en hulpverleners – want JMZ vragen niet of nauwelijks zelf om hulp
- **Gezinsgericht:** beter evenwicht tussen draagkracht en draaglast van JMZ, daarnaast ook individuele ondersteuning JMZ



Aanbevelingen onderzoekers, professionals en experts

- **Integrale samenwerking:** lokaal duidelijke visie op ondersteuning, aandacht voor JMZ integreren in bestaande hulp- en dienstverlening, analyse van bestaande aanbod, goede afstemming (ook formeel-informeel), verstevigen sociaal netwerk
- **Bijzondere aandacht voor specifieke JMZ:** bv. JMZ met ouders met psychische of verslavingsproblematiek – vaak ook multiproblematiek in gezin
- **Praktische ondersteuning gezin:** ontlasten ouders, zodat zij ook tijd en aandacht hebben voor JMZ
- **Meer kennis:** bv over effectiviteit en werkzame mechanismen in de in de ondersteuning van JMZ









Verbetertraject: doen wat werkt voor jonge mantelzorgers

- Samen met alle betrokken (lokale) organisaties
- Zo goed mogelijk benutten van kennis van jonge mantelzorgers zelf, professionals en wetenschap
- Komen tot concrete gezamenlijke verbeteracties



Stappen in een verbetertraject

In ca 5 bijeenkomsten aan de slag met de volgende stappen:

1.  **Richten**> bepalen van gezamenlijke veranderambitie
2.  &  **Weten**> analyse beleid & praktijk met kennis ‘Wat werkt?’ en komen tot gezamenlijke verbeteracties
3.  **Doen**> deelnemers aan de slag met verbeteracties en kijken wat hiervoor nog is
4.  **Metten**> monitoring/evaluatie van de resultaten van de verbeteracties en deze waar nodig aanscherpen
5.  **Verspreiden en verankeren**> verbeteracties borgen en kennis verspreiden



Verbetertraject DOEN WAT WERKT in Leiden

- Aanleiding en start verbetertraject
- Deelnemers
- Werkwijze en verbeteracties
- Wat heeft het opgebracht en wat zijn onze ervaringen



Strategische Alliantie
JONGE MANTELZORG

Landelijk Congres Jonge Mantelzorg - 14 december 2020

Aanleiding en start verbetertraject

- Platform JMZ: geen betrokkenheid
- Lotgenotengroep werd te oud
- Nodig: nieuw leven inblazen
- Aftrap juni 2019: inspiratiedag met workshops
- Deelnemers werven voor het verbetertraject



Deelnemers

- Centra Jeugd en Gezin (incl Jeugd & Gezinsteam) Leiden, Zoeterwoude, Oegstgeest
- Stichting Jeugd & Jongerenwerk -> SOL
- Cardea (incl Expose Your)
- MEE Zuid Holland
- GGD HM
- GGZ Jeugd (incl KVO-KOPP groep)
- Loket passend onderwijs
- Stichting Stad
- EVA -> Inluzio Leiden
- Leidse Vereniging Mantelzorg
- Gemeente Leiden, Oegstgeest, Zoeterwoude

SOL

cardea

INLUZIO

eva



GGD
Hollands Midden



MEE Zuid-Holland
Noord

EXPOSE
YOUR



Gemeente Oegstgeest

GGZ Rivierduinen

Leiden

gemeente
Zoeterwoude

stichting
Jeugd- &
Jongerenwerk

Strategische Alliantie
JONGE MANTELZORG

Landelijk Congres Jonge Mantelzorg - 14 december 2020

Werkwijze & Verbeteracties

Eerste maanden: Brainstormen en de breedte in
Daarna tunnelen en keuzes maken



1. Het ondersteunen van jonge mantelzorgers door het gesprek over de impact van de situatie met het gehele gezin te voeren:
 - a. Vragenlijst uitgezet gezinsgesprekken
 - b. Flyer Gesprekswijzer gemaakt
2. Hulpverleners en professionals in het onderwijs zijn zich meer bewust van het bestaan van jonge mantelzorgers.
3. Samenwerken, elkaars aanbod binnen het netwerk kennen en de doorverwijzing verbeteren.



HOE GA JE IN GESPREK MET EEN JONGE MANTELZORGER?

- Gaat het bij jou thuis anders dan bij een vriendje/leeftijdsgenoot thuis? Heeft iemand bij jou thuis extra hulp nodig?
- Stel dat een vriendje/leeftijdsgenoot aan jou vraagt wat er bij jullie thuis aan de hand is, wat zou jij dan zeggen?
- Hoe is dat voor jou? Hoe ga je ermee om?
- Maak je je vaak zorgen over de thuissituatie?
- Ben jij wel eens boos of jaloers op het zieke gezinslid? Of voel je je wel eens verdrietig over de situatie?
- Voel je je wel eens schuldig als je leuke dingen doet, terwijl het zieke gezinslid dit niet kan?
- Wat weet je over de ziekte?
- Is het allemaal goed te combineren met school, vrije tijd ed.?
- Denk je veel aan thuis als je van huis bent? Kun je je goed concentreren?
- Heb je wel eens stress? Heeft dit met thuis te maken?
- Met wie kan je over thuis praten? Kan je bij je ouders terecht?

of zegt. Kinderen/jongeren luisteren vaak wel goed naar wat je zegt. Vaak helpt het om iets te vertellen over de ervaringen van andere jonge mantelzorgers. Belangrijk dat de kinderen/jongeren weten dat ze niet de enigen zijn die opgroeien in een gezin met veel zorgen.

signalenkaart

OPGROEIEN MET ZORG

In gesprek met
een jonge mantelzorger

JONGE MANTELZORGER? BIJ DE JONGERE THUIS IS IEMAND

- Langdurig lichamelijk of psychisch ziek
- Met een beperking
- Met een verslaving

DIT ZIE JE VAAK IN ZO'N HUISHOUDEN

- Maakt zich zorgen over het zieke gezinslid en de situatie
- Voelt zich verantwoordelijk over het reilen en zeilen thuis
- De jongere helpt thuis meer dan gebruikelijk is
- Neemt vaker dan normaal ouderlijke taken over

WAT WILLEN JONGE MANTELZORGERS

- Zie mij, hoor mij
- Neem mij serieus, ook als expert over de situatie thuis
- Zie mij als een normaal kind in een moeilijke situatie, ik ben niet zielig
- Vraag mij hoe ik geholpen wil worden, bijvoorbeeld op school of met praktische ondersteuning
- Informeer mij over de aandoening en behandeling van mijn naaste
- Heb oog voor manieren waarop ik kan ontspannen met en zonder mijn gezin
- Wees open, eerlijk en concreet

SIGNALEN DAT HET NIET GOED GAAT

- Te weinig tijd en ruimte voor zichzelf
- Teruggetrokken gedrag en niet open zijn over de situatie, dit kan gevoel van eenzaamheid geven
- Bang, boos, verdrietig, schaamtevol of jaloeers ten opzichte van het zieke gezinslid
- Verandering in schoolprestaties
- Fysieke klachten zoals verminderde concentratie of vermoeidheid
- Psychische klachten zoals gespannenheid, stress of depressieve klachten
- Slaapproblemen

Kinderen/jongeren willen graag de indruk wekken dat alles goed gaat. Ze vinden het moeilijk om zelf kritiek te hebben op de ouders. Ook accepteren ze niet snel dat anderen kritiek uiten op de ouders. Zij nemen het dan vaak voor de ouders op (loyaal)

Verbeteracties

1. Samenwerking en bewustwording bevorderen:

- Aandacht functionarissen aanstellen per organisatie
- Bekendmaken regionaal aanbod via regionale JMZ-website: www.ikzorgvoor.com

2. Publiciteit verzorgen:

- Landelijke week van de JMZ
- Thema JMZ nadrukkelijk op eigen websites & info 'updaten'
- Aansluiten bij informatiemarkten

3. Kennis overdragen:

- Aansluiten bij bestaande overleggen voor beroepskrachten en
- Inspiratiebijeenkomsten organiseren
- Gastlessen verzorgen bao, vo, mbo, hbo

4. Tools en materialen aanbieden:

- Signaalkaart gebruiken door beroepskrachten (docenten, sociale professionals etc.)
- Lespakket actief aanbieden aan scholen
- Flyer voor jonge mantelzorgers zelf maken
- Gadgets ontwikkelen (placemats, etc.)



Opbrengsten

- Goede planning van activiteiten die gedragen wordt
- Een mooi tool voor beroepskrachten (gesprekswijzer)
- Een groeiende groep deelnemers, zorgt voor zekere urgentie om mee te doen
- Interregionale samenwerking
- Vergroting gemeentelijke betrokkenheid en verbindingen intergemeentelijk
- En dit is weer belangrijk voor deelnemende partijen!

Tips & ervaringen

- Er ontstaat meer commitment van partijen zodra het praktisch wordt
- Maak gebruik van werkwijzen en websites die er al zijn
- Online bijeenkomsten: werkt perfect!
- Er **moet** een trekker zijn die zaken voorbereid voor het netwerk, gedeeld eigenaarschap is echt een te hoge verwachting
- Borging: begin met een klein haalbaar experiment en bouw dat uit



Vragen?



Strategische Alliantie
JONGE MANTELZORG

Landelijk Congres Jonge Mantelzorg - 14 december 2020

Lees- en kijktips:

- [Wat werkt in de ondersteuning van jonge mantelzorgers](#) (onderzoek - Movisie, 2020)
- [Jonge mantelzorg en eenzaamheid: een dubbel taboe](#) (webinar & artikel - Movisie, 2020)
- [Informatie en tool van MantelzorgNL](#)
- [Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg](#)





Strategische Alliantie
JONGE MANTELZORG

Landelijk Congres Jonge Mantelzorg

14 december 2020