

JONG&ZORG

Jij zorgt ervoor!



Den Haag
Mantelzorg

TARAN
EXAMENKANDIDAAT
DOELENJAGER
PLEZIERBRENGER
GROTE BROER
MANTELZORGER

Fotografie: Eveline van Egdom

ZIE DE SIGNALEN

Zo herken je een
jonge mantelzorger

PAG. 35

Sherell
Martini
zorgt voor
haar opa

PAG. 3



www.denhaagmantelzorg.nl/jongeren



Den Haag

pep samen
meer
betrokken

INHOUD

VOORWOORD HOI IK BEN SHERELL	3
WAT?!... IK MANTELZORGER? QUINTY VERTELT HAAR VERHAAL	5
DE WEG NAAR HULP VOOR JONGE MANTELZORGERS	7
DOCENT JAAP HEEFT ADVIES VOOR SCHOLEN	9
ZIE DE JONGE MANTELZORGER	11
TIPS VOOR JONGE MANTELZORGERS	20
KOM BINNEN BIJ HET JIP!	22
(OVER) LEVEN NA MANTELZORG	23
HUISARTS GÜVEN WEET HOE HET IS OM TOLK VOOR JE OUDERS TE ZIJN	32
ZIE DE SIGNALLEN! HOE HERKEN JE EEN JONGE MANTELZORGER?	35
VERONIQUE: DE MANTELZORGMAKELAAR NEEMT WERK VAN JE OVER	36

Colofon

Uitgever: Gemeente Den Haag

Vormgeving en productie: Intern Dienstencentrum, Multimedia

Tekst en eindredactie: Eveline Veldt

Fotografie: Eveline van Egdom

Jong&Zorg is een uitgave van De Gemeente Den Haag afdeling Dienst Onderwijs, Cultuur en Welzijn (OCW) in het kader van de week van de jonge mantelzorger. Mocht u vragen hebben over de inhoud van dit magazine of over het beleid voor (jonge) mantelzorgers, dan kunt u contact opnemen met projectadviseur Martijn Tillema: martijn.tillema@denhaag.nl

Auteursrecht: Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

VOORWOORD

HOI! IK BEN SHERELL

JE KENT MIJ MISSCHIEN WEL VAN TIKTOK.

Dat tiktokken is begonnen als grapje, maar ondertussen heb ik bizar veel volgers. Ruim 4 miljoen. Wat je misschien nog niet wist: Ik ben ook juf op een lagere school. En als juf heb je alles door! 😊

Ik heb het dan ook heel snel in de gaten als kinderen zich zorgen maken over hun thuissituatie. Laatst vertelde een meisje mij bijvoorbeeld dat haar jongere broertje een handicap heeft. Zij maakt zich daar zorgen over en ze helpt haar broertje veel. Er zijn heel veel kinderen die dat doen. Ze weten niet beter. Maar wist je dat er een naam is voor mensen die voor een broertje, een oma of een buurvrouw zorgen? Je heet dan 'mantelzorger'.

Ik vertelde haar dat het heel mooi is wat ze allemaal doet en dat ze er veel van leert. Maar ik weet ook dat mantelzorgers moeten oppassen dat het zorgen niet te veel wordt. Als je niet meer met vrienden af wil spreken of je hobby kunt doen omdat je thuis moet zijn, dan heb je misschien wel hulp nodig.

Gemeente Den Haag heeft dit magazine gemaakt om je te laten zien waar je hulp kunt krijgen als het bijvoorbeeld op school niet goed meer gaat doordat je veel moet zorgen, of als je vragen hebt over mantelzorg. En verderop in het blad vertellen andere jonge mantelzorgers hun verhaal. Zo doet Budi alle zorg voor zijn vader, en er is een meisje, Zoë, die maar af en toe zorgt voor haar opa en oma. Toch zijn ze allebei mantelzorger.

Ook ik ben een mantelzorger! Ik help mijn opa en oma namelijk weleens. Opa heeft een herseninfarct gehad waardoor hij aan één kant is verlamd en niet zo veel meer kan. Ik doe huishoudelijke klusjes en de boodschappen voor mijn opa en oma. Ik vind het heel erg mooi dat ik ze kan helpen. Dat geeft me een goed gevoel omdat ik van ze hou.

Het is dus mooi en goed als je voor iemand waar je gek op bent wil zorgen. Maar wat ik wel geleerd heb: je moet ook altijd dingen voor jezelf blijven doen.

Toen ik begon met tiktokken vonden mensen het raar. Dan zeiden ze: 'Daar ga je toch niet zoveel tijd in stoppen?' Maar kijk eens waar ik nu ben. Ik heb door het tiktokken ontdekt wat ik leuk vind. Als je zorgt voor een ander kun je weleens vergeten om voor jezelf te kiezen. Dan ga je je te veel aanpassen aan wat anderen willen en van je verwachten.

Ik heb ondertussen schijt aan de mening van anderen. Ik zorg goed voor de mensen om me heen, maar ik doe ook wat ik zelf wil en leuk vind.

DOE JE MET ME MEE?

Sherell Martini
Haagse tiktokker
4,3+ miljoen volgers





**'VAN ZOVEEL
VERANTWOORDELIJKHEID
EN ZORGEN WORD JE
SNELLER VOLWASSEN.'**

WAT?!... IK MANTELZORGER?

Quinty (14): 'Ik realiseerde me laatst voor het eerst pas dat ik mantelzorger ben. We keken tijdens godsdienstles naar een filmpje over een meneer die het syndroom van Ménière heeft. Dan heb je last van duizelingen en misselijkheid en dan lig je veel in bed. Het ging er over zijn chronische aandoening en hoe die persoon en zijn familie daaronder lijdt. Ik zag toen dat mijn moeder en ik dat eigenlijk ook meemaken.'

'Mijn moeder is ook chronisch ziek, ze heeft veel last van haar gewrichten waardoor ze snel moe is. Ik doe veel voor haar, dat vind ik normaal. Tijdens het kijken van het filmpje realiseerde ik me dat het dus niet normaal is. Dat merkte ik ook aan de leerlingen in mijn klas. Die konden zich niet echt inleven in wat er te zien was. Die waren ondertussen aan het kletsen en andere dingen aan het doen. Ik was wel blij dat het licht uit was in de klas. Want van mij hoeft niemand te zien dat ik er verdrietig door werd.'

'Toen de meester vroeg of er iemand in de klas was die wist hoe de mensen uit het filmpje zich voelden, toen heb ik ook mijn mond gehouden. Het voelde niet goed om dat aan iedereen te vertellen.'

'Ik merk aan mijn klasgenoten dat zij denken dat je gewoon een beetje voor iemand zorgt als je mantelzorger bent. En dat is ook wel zo. Ik pak bijvoorbeeld spullen voor mijn moeder en ik zorg dat ze eten en drinken krijgt. En ik regel haar pillen en ik zorg dat ik er ben om haar te helpen met wat dan ook. Maar dat is allemaal niet wat het mantelzorgen zwaar maakt. Het gaat er vooral over dat je niet precies kan doen wat je zelf wil als je voor iemand zorgt. Ik ga bijvoorbeeld minder vaak langs bij vrienden die verder weg wonen. Ik ben bang dat er iets met mijn moeder gebeurt als ik daar ben en dat ik er dan lang over doe voordat ik thuis ben.'

'Ik hou bij alles wat ik doe rekening met haar. En ik maak me natuurlijk zorgen over mijn moeder haar ziekte. Gaat het ooit nog over? Of wordt haar aandoening juist erger?'

'Van zoveel verantwoordelijkheid en zorgen word je sneller volwassen. Dat heeft iemand weleens tegen mij gezegd. En dat klopt denk ik ook wel. Ik ben zorgelijker dan andere jongeren van mijn leeftijd.'

**QUINTY 14,
ZAG INEENS DAT WAT ZIJ
DOET BEST BIJZONDER IS.**

DE WEG NAAR HULP

Er is in Den Haag hulp voor jongeren tot 25 jaar die zorgen voor een ouder, broer of oma. Heb je bijvoorbeeld moeite om je werk of school te combineren met de zorg, of je voelt je weleens alleen? Of maakt je je zorgen over de ziekte van je familielid? Je kunt met al je vragen wel ergens terecht. Op deze pagina een overzicht!

Waar kan ik terecht in Den Haag? Wie kan mij helpen bij het vinden en regelen van goede zorg?

Je kan voor allerlei verschillende vragen terecht bij het JIP. Het JIP biedt een luisterend oor en helpt je op weg met praktische dingen. Heb je meer nodig, dan kan het JIP uitzoeken wie binnen Den Haag de hulp kan bieden of regelen die jij of degene voor wie je zorgt nodig heeft. Adres Amsterdamse Veerkade 17-A, 2512 AG Den Haag. Tel **070-2053500**, app **06-1588955**, jiphaaglanden.nl

Het JIP is onderdeel van Jess en binnen Jess zijn er heel veel mensen die je verder kunnen helpen. De medewerker van het JIP zorgt ervoor dat je bij de juiste persoon terecht komt. Wat is Jess? Zie stichtingjess.nl/over-jess

Je kan ook contact opnemen met een **Mantelzorgmakelaar** via de website zorgkompashaaglanden.nl Mantelzorgmakelaars helpen mantelzorgers en zorgvragers bij het regelen van de juiste zorg. Ze nemen regeltaken over en ondersteunen bij aanvragen. Ook weten ze de weg om mantelzorgers te ontlasten en hebben kennis van de wet- en regelgeving.

Bij **MEE Zuid Holland Noord** kan je terecht om ondersteuning en hulp te vragen. MEE is er voor alle mensen in Den Haag, jong en oud, die een beperking hebben. Dat kan zijn een (Lichte) Verstandelijke Beperking, autisme, Niet Aangeboren Hersenletsel, een chronische ziekte, een lichamelijke beperking, een zintuiglijke (zien, horen en spreken) beperking en of psychische problemen. Ben je jonger dan 18 jaar, maar is degene voor wie je zorgt volwassen, dan kan je hier ook terecht. Deze hulp is kosteloos voor jou.

Zie meezhn.nl/voor-clients

Ik voel me alleen en zoek iemand om mee te praten of leuke dingen te doen

Bij VTV Thuismaatjes kan je terecht als je graag iemand wil ontmoeten die regelmatig met jou op pad gaat, met wie je kan praten of naar de bioscoop gaat, of wat dan ook wat jij leuk vindt. VTV thuismaatjes heeft al heel veel mensen gekoppeld aan elkaar, die voor langere tijd maatjes zijn geworden. wijzijntvtv.nl/thuismaatjes Ook kan je terecht bij Vitalis Maatjes vitalismaatjes.nl



Hoe kan ik "het zorgen voor" en studie of werk combineren?

Praat over je zorgen en zorgtaken met je leraar, mentor of werkgever. Je kan bijzonder verlof krijgen of uitstel vragen wanneer dat nodig is. Je hoeft je niet te schamen, het is belangrijk om te praten en te bespreken wat wel en niet mogelijk is.

Waar kan ik zelf meer informatie vinden?

Op de website van Den Haag Mantelzorg vind je heel veel informatie, er is een speciale pagina voor jonge mantelzorgers denhaagmantelzorg.nl/jongeren Facebook instagram @denhaagmantelzorg

Ook kan je kijken op mantelzorg.nl/ of jongemantelzorg.nl/benijj

Meer informatie voor jongeren van ouders met psychische problemen kopstoring.nl/site/Kopstoring

voor Jonge Mantelzorgers

Ik zoek een plek waar ik andere jonge mantelzorgers kan ontmoeten

Een op de vijf jongeren is een mantelzorger. Waarschijnlijk zitten er in jouw klas of bij je studie ook andere mantelzorgers. Vraag maar eens “zorg je voor iemand?”. Het zal je verbazen hoeveel mensen om je heen ook zorgen voor een ander.

Speciaal voor kinderen van ouders met psychische of verslavingsproblemen (genaamd Kopp-Kov) en voor Brusjes (als je een broer of zus hebt die psychische klachten heeft) heeft Youz ontmoetingsgroepen youz.nl/specialismen/preventie/preventie-haaglanden mail preventiehaaglanden@youz.nl en daarnaast is er een Hulplijn voor alle vragen via de app: **06-22579676**.

Kan ik meer leren over wat mijn moeder/vader/broer/zus of vriend heeft?

Als je meer wilt weten over wat voor aandoening of ziekte je familielid of vriend heeft, dan kan je contact opnemen met MEE Zuid-Holland Noord (ZHN) meezhn.nl/voor-clienten

Ook kan je terecht bij je eigen huisarts, die meer informatie kan geven. Is degene voor wie je zorgt in behandeling van een organisatie, dan kan je daar vaak zelf ook terecht met vragen. Bijvoorbeeld bij Parnassia parnassia.nl/hoe-wij-helpen/familie-en-naasten

Is er misschien sprake van dementie, kijk dan hier dementie.nl

Ik zoek iemand om te vertellen wat ik meemaak

Je kan bij het JIP je verhaal vertellen. Of bij je schoolmaatschappelijk werker, je huisarts, je mentor of leraar op school. Ook kun je terecht bij de jeugdwerker van het wijkcentrum waar je komt. Ook al is het spannend om te praten over je problemen, het lucht altijd op. Je kan ook bellen of appen met de Mantelzorglijn, van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur op **030-7606055**, app **06-27236854**. De kindertelefoon is bereikbaar elke dag van 11.00 tot 21.00 uur op **0800-0432** zie kindertelefoon.nl

Ook kan je met je zorgen en vragen terecht bij jongerenwerkers of maatschappelijk werkers van een wijkcentrum in jouw buurt. Bellen of chatten kan ook servicepuntxl.nl/jong/

Heb je een ouder, familielid of vriend met **psychische problemen of verslaving**? Dan kan je vanaf 18 jaar terecht bij **Kompassie**. Je kan steun krijgen van een familiecoach. Dat is iemand die zelf een soortgelijke ervaring heeft en vrijwillig in een persoonlijk gesprek een luisterend oor biedt. Ze weten wat je meemaakt en helpen jou in je eigen kracht te komen. Er worden ook familieavonden georganiseerd.

kompassie.nl/wat-doen-wij/mantelzorgondersteuning

Hoe ga ik ermee om?

Zorg vooral ook goed voor jezelf. Je kan niet goed voor iemand anders zorgen als je niet goed voor jezelf zorgt. Dus probeer genoeg te slapen, eet gezonde voeding, zorg dat je rustmomenten hebt op de dag. Zorg voor ontspanning voor jezelf, je hoeft je niet schuldig te voelen. Als je op een sport of vereniging gaat, ontmoet je andere jongeren en kan je vrienden maken. Ook onder die jongeren zijn vast en zeker mantelzorgers.

Mochten je ouders of familieleden niet Nederlands spreken of lezen, dan hoeft je geen tolk voor hen te zijn. Vaak is het beter voor jou als je dat ook niet doet. Wat kan wel? Je kan vragen aan de huisarts of andere zorgverlener of ze een tolk willen inschakelen zoschakeltueentolkin.nl of vraag een ander/ een volwassene om te tolken bij een belangrijk gesprek.

ERKENNING EN BELANGSTELLING DAT ZIJN TOVERWOORDEN

Jaap van der Valk is twee jaar geleden overgestapt van de advocatuur naar het onderwijs. Hij geeft les op De Haagse Hogeschool in onder andere bestuursrecht en migratierecht. En hij is mentor van dertien mentorleerlingen.

Jaap: 'Ik kreeg een 'haat-liefde' verhouding met de advocatuur. Ik was het zat om heel de dag professioneel ruzie te maken. Ik dacht: 'als ik geen burn-out wil krijgen moet ik het roer omgooien'. En zo kwam Jaap na een zoektocht bij verschillende hogescholen terecht bij de opleiding HBO-Rechten van De Haagse Hogeschool.

ZORGTAKEN ZIJN HIER NORMALER

Jaap: 'De studenten op deze hogeschool trokken me aan. Ik was mentor geweest bij Giving Back, een initiatief om studenten met een migratieachtergrond te koppelen aan mensen die succesvol zijn in hun werk. De jongeren die daaraan meedoen hebben vaak geen rolmodellen om zich heen die kunnen laten zien wat er allemaal mogelijk is bij een beroepskeuze. Deze mentoren begeleiden ze met hun vragen over wat ze willen gaan doen na de middelbare school en hoe ze daar komen. Ik vond het mooi om te zien hoe je die jongeren kunt helpen. Kijk, De Haagse Hogeschool is, heel plat gezegd, een 'zwarte school'. In ieder geval studeren er veel jongeren met zeer diverse achtergronden die een extra steuntje kunnen gebruiken en de kans moeten krijgen om verder te komen. Ik wil ze daar graag bij helpen.'

'Maar wat ik me niet realiseerde toen ik startte met mijn mentorleerlingen is dat heel veel van hen zorgen voor een familielid. Zij moeten veel vaker klaarstaan voor een opa, oma, ouder of broertje dan de kinderen die ik ken uit mijn 'bubbel'. Daar had ik echt wel een blinde vlek voor. Ik heb bijvoorbeeld tijdens onze kennismakingen niet naar hun thuis-situatie gevraagd.'

IN DE MANTELZORG GEROLD

Jaap realiseerde zich dat hij dit wel had moeten doen toen hij één van zijn mentorleerlingen had opgebeld om te vragen hoe het met haar ging. Jaap: 'Ik belde eigenlijk zomaar. Toen ik haar aan de telefoon had kwamen haar privéomstandigheden aan de orde. Zij bleek voor haar broer te zorgen. We hadden een mooi gesprek over hoe dat voor haar is. Die leerling belde me een tijdje later terug en vroeg of ik met haar mee wilde om met minister Hugo de Jonge te praten over hoe het is om jonge mantelzorger te zijn. Zij vertelde me toen dat ze zo blij was dat ik een keer belangstelling toonde in haar verhaal. Dat had haar enorm goed gedaan. Ik wilde wel een keer met de minister praten, dus schoof ik aan bij dat gesprek. Vanuit dat initiatief ben ik betrokken geraakt bij een koplopersgroep van de gemeente Den Haag en denk ik af en toe mee om te zien hoe we jonge mantelzorgers op scholen beter kunnen ondersteunen.'

'Daarbij moet ik zeggen dat dat wel lastig is voor scholen. Als onderwijsinstelling kun je nu eenmaal geen compleet maatwerk leveren en voor iedere student een ander schema maken omdat ze met een lastige thuissituatie zitten. Je kunt bijvoorbeeld niet iedereen individueel tentamen laten doen.'

**"HET IS BELANGRIJK OM JONGE
MANTELZORGERS TE LATEN WETEN
DAT WAT ZIJ DOEN BIJZONDER IS."**



DOCENT JAAP HEEFT ADVIES VOOR SCHOLEN



'ALS JE HOORT: 'MIJN OMA WOONT OOK BIJ MIJ IN HUIS', DAN WEET JE AL DAT JE MET EEN BIJZONDERE GEZINSSITUATIE TE MAKEN HEBT.'

Maar wat kunnen we dan wel doen? Jaap: 'Het is goed om te weten dat er op scholen een decaan rondloopt. Hij of zij is aangesloten bij de zorg. Een decaan kent de loketten van de gemeente Den Haag en de instanties waar je terecht kunt met je vragen. Dat is dus een persoon die je kunt benaderen als je even niet meer weet wat je moet.'

WAT KUNNEN SCHOLEN DOEN?

'Ik vind ook dat je als hogeschool een training over jonge mantelzorgers zou moeten geven aan de mentoren. Dit onderwerp moet je eigenlijk in een mentoraatleerlijn stoppen, zodat mentoren weten wat ze kunnen doen wanneer ze zien dat een jongere afglijdt.'

'Iemand adviseerde mij ooit om met de vraag: 'Wie woont er bij je in huis?' te beginnen. Dat is een mooie startvraag. Als je dan hoort: 'mijn oma woont ook bij mij in huis', dan weet je al dat je met een bijzondere gezinssituatie te maken hebt.'

'En wat na het tonen van interesse belangrijk is: erkenning en belangstelling. Dat zijn echt toverwoorden. Het is belangrijk om jonge mantelzorgers te laten weten dat wat zij doen bijzonder is. Kortom, de belangrijkste tip voor andere docenten: Investeer in de relatie met je studenten.'

VRAGEN STELLEN

'Als ik merk dat leerlingen op school achterlopen, vraag ik nu veel eerder naar hun privé-situatie. Ik vroeg een tijdje geleden aan een leerling van wie ik wist dat zij zorgtaken had hoeveel uur per week ze dacht dat ze bezig was met de zorg voor haar vader. Ze dacht 15 uur. Ik heb haar toen gezegd: 'dat is een halve studieweek'. Dat is veel te veel om er zomaar bij te doen. Gelukkig was zij zelf ook al bezig om te onderzoeken of ze niet iets kon veranderen aan die zorg. De belasting van een mantelzorger bestaat trouwens niet alleen uit de fysieke verzorging. Wat ook veel tijd kost zijn de administratie en het begeleiden van een naaste naar bijvoorbeeld de dokter. Als je dat kunt uitbesteden, dan is zo'n jonge mantelzorger enorm geholpen. Ze heeft toen, ook in overleg met haar ouders, hulp geregeld zodat ze weer kon studeren.'

'Als ik die vraag niet had gesteld waren we niet tot een gesprek of een oplossing gekomen. En daar zit ook een probleem: jonge mantelzorgers weten vaak niet dat ze het zijn omdat ze het volstrekt normaal vinden om te zorgen. Daardoor komt het onderwerp niet vanzelf boven tafel. Er ligt dus echt een taak voor een docent of mentor om hier alert op te zijn en het gesprek aan te gaan. Doe je dat wel, dan heeft dan zo'n grote impact op een student.'

ZIE DE JONGE MANTELZORGER

Zorgen voor iemand is voor iedereen anders. De een vindt het zwaar, de ander doet het zonder moeite. Maar wat wel overeenkomt is dat de meeste jonge mantelzorgers het zorgen met heel veel liefde doen.



Op de volgende pagina's vertellen vier jongeren hoe zij het vinden om te zorgen voor hun vader, moeder, broertje en opa en oma. En als je nou geen mantelzorger bent, dan kun je door hun verhalen leren hoe je een mantelzorger kunt herkennen.

Want misschien zitten er op jouw school of opleiding wel jongeren die zelf niet door hebben dat ze mantelzorger zijn en wat hulp nodig hebben. Wie weet kun jij ze op weg helpen. →



ZOË (16)

**'IK ZORG VOOR MIJN OMA EN OPA.
ELKE WEEK GA IK MET MIJN MOEDER
NAAR ZE TOE OM TE HELPEN.'**

‘Ik zorg voor mijn oma en opa. Elke week ga ik met mijn moeder naar ze toe om te helpen. Mijn oma heeft watervrees en straatvrees. Zij durft dus niet met mijn opa mee om boodschappen te doen. En mijn opa is een beetje te zwaar. En daarom heeft hij hulp nodig als hij naar de supermarkt gaat. Ik help hem met het sjouwen van de boodschappen. Als we terug lopen gaan we vaak op een bankje zitten om uit te puffen. Verder loop ik ook met hun hondje en ik vrolijk mijn opa en oma op. Mijn moeder doet nu nog het echt zware werk. Zij wast mijn oma bijvoorbeeld. Dat doe ik nu nog niet. Maar ik zou het zo voor oma doen.’

‘Het is fijn om bij mijn opa en oma te zijn en voor ze te zorgen. Ik vind het normaal omdat zij vroeger ook voor mij hebben gezorgd. En mijn oma helpt mij ook hoor! Eigenlijk helpen we elkaar. Ik ging solliciteren bij de Albert Heijn op het Savornin Lohmanplein. Daar wonen opa en oma in de buurt. Oma was zo trots dat ik misschien een baantje had dat ze voor mij de straat op wilde gaan. We spraken af dat ze dan een keer langs zou komen als ik achter de kassa zou werken. Dat baantje ging niet door. En het plannetje dus ook niet, maar ik vind het toch bijzonder dat ze dat voor mij wilde doen. En mijn oma kan heel goed naar me luisteren. Ik kan tegen haar dingen zeggen die ik aan mijn moeder niet eens vertel. Zelfs over jongens.’

Wat ik aan haar vertel houdt ze voor zich. Het kost mij dus geen moeite om mantelzorger te zijn.’

‘Ik wist eigenlijk niet eens dat ik ook mantelzorger ben. Ik dacht dat je mantelzorger bent als je alle dagen voor iemand zorgt. Maar dat is dus helemaal niet waar. Ook als je elke week even langsgaat en een boodschap doet, of je helpt met de post of je maakt een gezellig praatje, dan ben je mantelzorger. Het lijkt dan niet alsof je veel doet, maar het is toch belangrijk werk. Na zo’n gezellige middag samen kunnen mijn opa en oma er weer even tegenaan. En ik ook! Ik denk er zelfs over na om in de zorg te gaan werken omdat ik het zo leuk vind. Of misschien wil ik toch het leger in. Dat is wel iets heel anders he?’

'Ik zorg al 10 jaar voor mijn moeder die blijvend hersenletsel heeft overgehouden aan een ongeluk. Ze is aangereden door een auto en moest toen met een traumahelikopter naar het ziekenhuis worden vervoerd. Aan dat ongeluk heeft mijn moeder onder andere stemmingswisselingen overgehouden. Dat zorgt ervoor dat ze soms net als een klein kind woedeaanvallen heeft als iets niet gaat zoals ze dat wil. Ze heeft ook moeite met lezen en taal. Daarom moet ik altijd mee als tolk als ze een afspraak heeft met bijvoorbeeld een bedrijf of het ziekenhuis. Sinds een jaar of vijf is er ook de zorg voor mijn oma bij gekomen. Zij is 83 en heeft, net als mijn moeder, hulp nodig met contact met de buitenwereld en het doen van boodschappen.'

'Het is best zwaar om in mijn eentje voor mijn moeder én oma te zorgen. Zeker omdat ik ook worstel met het op de rit krijgen van mijn eigen leven. Ik ben op dit moment bijvoorbeeld niet aan het werk omdat ik in therapie zit. Door het ongeluk van mijn moeder en andere dingen uit mijn vroege jeugd heb ik wat trauma's te verwerken. Maar ik krijg er ook veel voor terug hoor, voor het zorgen. Mijn oma en mijn moeder zijn dankbaar. Dat laten ze blijken door voor me te koken en ze willen voor mij zorgen als ik een keer ziek ben. Maar het is wel lastig dat ik de zorg niet kan uitbesteden af en toe. Dat komt door onze achtergrond. Wij zijn Javaans-Surinaams. In onze gemeenschap hebben mensen veel wantrouwen naar anderen. Mijn moeder en oma willen dus liever geen hulp van buitenaf. Dat zorgt ervoor dat ik veel alleen moet doen en alles op mijn schouders komt. Dat is voor mij best een emotionele belasting.'

'Ik zorg tegenwoordig dat ik de emoties die ik voel kwijt kan in mijn muziek. Ik schrijf liedjes, ik speel piano en gitaar én ik zing. Dat doe ik altijd al, maar ik ben nooit aangemoedigd om er echt wat mee te gaan doen. Tot ik er zelf achter kwam dat het muziek maken echt mijn passie is. Ik wil aan mijn passies gaan werken omdat ik merk dat je als mantelzorger echt iets nodig hebt dat van jezelf is om het vol te kunnen houden. Ik ga me dus ook aanmelden bij een muziekschool. Maar daar heb ik dan wel tijd voor nodig.'

'Het zou daarom zo enorm helpen als iemand mij zou kunnen vervangen. Maar zoals ik al zei: dat ligt bij ons nogal ingewikkeld. Mijn zusje zou ook kunnen helpen. Ik merk alleen dat ik zelf het wantrouwen van mijn moeder en oma ook heb meegekregen. Het is dus ook mijn eigen valkuil dat ik denk dat ik de enige ben die weet wat er moet gebeuren en die het goed doet. Ik moet leren om hulp te vragen. Daar ben ik in mijn therapie ook aan aan het werken.'

ZIE DE JONGE
MANTELZORGER



FEE (29)

**'IK ZORG TEGENWOORDIG DAT IK DE
EMOTIES DIE IK VOEL KWIJT KAN IN
MIJN MUZIEK. IK SCHRIJF LIEDJES,
IK SPEEL PIANO EN GITAAR ÉN IK ZING'**

TARAN (17)

**'HET PASSEN OP MIJN BROERTJE IS NU VEEL MAKKELIJKER
DAN VROEGER. IK HOEF NIET MEER OP TE LETTEN DAT HIJ
STOUTE OF GEVAARLIJKE DINGEN DOET'**

'Toen ik zes jaar oud was, werd mijn broertje Hargobind geboren. Hij heeft het syndroom van Down. Omdat mijn ouders allebei werkten en hij veel zorg nodig had, heeft hij een tijdje bij mijn oom en tante in India gewoond. Zij konden wel fulltime voor hem zorgen. Maar na vier jaar bleek toch dat het leven in Nederland beter was voor de toekomst van mijn broertje. Ik weet nog dat hij lag te slapen na de lange reis toen hij bij ons thuis aankwam. Ik vond hem wel schattig. In het begin was het wel erg wennen. Ik was eerst de jongste van vier kinderen. Ik werd heel erg verwend door mijn drie zussen en mijn ouders. En nu moest ik ineens, net als zij, voor mijn broertje zorgen. Ik had in het begin helemaal geen zin om hem te helpen met aankleden en eten. Maar nu doe ik het met plezier. Ik ben en blijf zijn grote broer!'

'Hargobind is nu elf jaar. Hij mag sinds kort naar een middelbare school. Daar heeft mijn zus heel veel moeite voor gedaan. Ik merk dat hij het daar naar zijn zin heeft. De school stuurt ons foto's van wat hij allemaal doet. Hij ziet er altijd vrolijk uit. Na school komt Hargobind weer naar huis. En dan moet er iemand zijn die bij hem is omdat hij niet alleen kan zijn. Mijn ouders en mijn zussen maken langere dagen dan ik, dus ben ik vaak thuis om op hem te passen. Dat oppassen is nu veel makkelijker dan vroeger. Ik hoef niet meer op te letten dat hij stoute of gevaarlijke dingen doet. We gaan gewoon samen gamen. Dan geef ik hem een controller en dan doet hij mee. Of we gaan een film kijken. En als het mooi weer is gaan we lekker naar buiten.'

'Met vrienden spreek ik ook weleens af. Maar als ik dat doe, is dat in het weekend. Door de week ben ik te druk met mijn schoolwerk én het letten op mijn broertje. Ik ben het gewend om veel thuis te zijn. En als ik naar buiten ga, dan doe ik dat toch het liefst met mijn familie.'

'Vroeger deed ik meer sociale dingen. Toen voetbalde ik wel bij een club. Dan moest ik vier keer per week trainen of wedstrijden spelen. Als gevolg hiervan merkte ik dat mijn schoolprestaties onder druk kwamen te staan. Ik kwam voor een keuze te staan: kies ik voor school, voetbal of mijn broertje? Die keuze had ik snel gemaakt. Ik liet het voetballen vallen. Nu ik er zo over nadenk vind ik dat eigenlijk wel jammer.'

'Maar op dit moment ben ik wel erg druk. Ik ben bezig met mijn vwo-examens. Als ik mijn diploma heb, wil ik een economische studie gaan doen. Ik ben dus wel bezig met mijn toekomst, maar ik weet ook dat mijn broertje nooit zelfstandig kan wonen. Mijn ouders kunnen ook niet voor altijd voor Hargobind blijven zorgen, dus zullen mijn zussen en ik in de toekomst die zorg op ons nemen. We doen het gewoon met zijn allen. Daar is familie toch voor? We zijn open tegen elkaar en hebben een goede band. Met Hargobind komt het dus helemaal goed!'

'Ik zorg al 11 jaar voor mijn vader. Hij is nierpatiënt, hartpatiënt en heeft diabetes. Mijn moeder werkt in de ouderenzorg. Zij verdient het geld en dus kwam de zorg voor mijn vader op mij terecht. Ik heb wel twee broers en een zus. Maar die zijn een stuk ouder. Zij waren al het huis uit toen mijn vader ziek werd en hadden niet echt in de gaten hoe erg het met mijn vader gesteld was en wat dat met mij deed.'

'Wij praatten in de familie niet over ons gevoel. Ik heb dan ook nooit om hulp gevraagd. En dat heeft me echt in de problemen gebracht. Ik kon bijvoorbeeld vaak niet naar school komen omdat ik bij mijn vader moest blijven. Dan was hij door de diabetes bijvoorbeeld flauwgevallen en moest hij naar het ziekenhuis. In plaats dat ik vertelde wat er aan de hand was ging ik het op school verzwijgen. Dan vonden ze mij een probleemgeval. Terwijl ik eigenlijk hele goede cijfers haalde. Ik was in survivalmode en dacht niet oplossingsgericht.'

'Dat veranderde vlak na de hartoperatie van mijn vader. Toen ging er van alles mis. Mijn vader moest de hele tijd van afdeling naar afdeling in het ziekenhuis. En hij had het gevoel dat ze niet wisten wat ze met hem moesten. Mijn vader zei: 'ik hoeft niet meer geholpen te worden. Ik ben geen test-pop. Ze weten niet wat ze doen, ik stop ermee!' Toen kon ik mijn gevoel niet meer verbergen. Ik vroeg me hardop af: als jij niet meer wilt leven, waarom doe ik dit dan allemaal? Ik brak. En daar schrokken mijn moeder, broer en vader van. Mijn vader is sindsdien minder lastig geworden en meer mee gaan werken.'

'Maar ik ben ook milder geworden. Ik snap nu beter dat ik meer geduld moet hebben met mijn vader omdat het voor hem ook niet makkelijk is. Ik spreek hem niet meer tegen wanneer hij boos wordt. Je kunt

het beste communiceren als je kalm bent. Dat heb ik wel geleerd.'

'Sinds mijn ouders en ik meer praten over ons gevoel kunnen we elkaar beter helpen. Maar er zijn nu ook meer mensen die ons als gezin helpen. Vrienden van mij komen bijvoorbeeld regelmatig langs, maken eten, of spelen een spelletje met ons. Dat is fijn en dat is een grote verandering ten opzichte van de periode daarvoor.'

'Maar in die tijd gebeurde er nog iets: Een vriend van mij is overleden. Hij had kanker en op zijn begrafenis vertelde iedereen dat hij altijd voor iedereen klaarstond. Toen dacht ik: ik zorg ook voor iedereen. En wat nou als ik ziek word? Straks ga ik zelf dood en dan heb ik niets gedaan wat ik zelf wil. En aan de andere kant dacht ik: als ik zo doorga met zorgen dan doe ik mijn lichaam wat aan. Ik heb toen heel mijn leven omgegooid.'

'Ik ben me gaan verdiepen in de Islam en ik ben begonnen met voetballen: Dat is een lekkere uitlaatklep. En ik ben ook met een bouwbedrijf begonnen. Het liefst wat ik doe is tegelen en laminaat leggen. Ik móet dat werk rustig uitvoeren anders verlies ik een vinger. En daarnaast geef ik bijlessen. Dat laatste doe ik online zodat ik in het ziekenhuis ook mijn lessen kan geven. Zo ben ik toch dicht bij mijn vader.'

ZIE DE JONGE
MANTELZORGER

BUDI (26)

'IK SNAP NU BETER DAT IK MEER GEDULD
MOET HEBBEN MET MIJN VADER OMDAT
HET VOOR HEM OOK NIET MAKKELIJK IS'

TIPS VOOR JONGE MANTELZORGERS

Het zorgen voor een familielid, in combinatie met je opleiding, vrienden en hobby's is pittig. Hoe zorg je nou goed voor jezelf? Hierbij enkele tips van professionals én jonge mantelzorgers.



TIPS VAN BUDI

Een dagboek kan je helpen om te reflecteren op jezelf en alles om je heen. Ik wist soms niet waar ik was. Ik ben dus hele periodes kwijt. Misschien had ik eerder doorgehad dat het niet goed met me ging als ik alles had opgeschreven. Dan had ik misschien eerder een beslissing genomen om mijn grens aan te geven.

Ik merk door mijn eigen gedrag uit het verleden eerder als mensen hulp nodig hebben. Ik kan je zeggen: er is een reden dat mensen niet komen opdagen op bijvoorbeeld school. Je moet die persoon niet afwijzen, maar je afvragen: hoe kunnen we diegene juist wel helpen. Ik had op school iemand nodig gehad die met mij het gesprek aan was gegaan.

TIPS VAN QUINTY

Ik heb op een dag voor jonge mantelzorgers van de gemeente met andere jongeren gepraat die hetzelfde meemaken als ik. Dan kan ik ineens over alles praten. Dat was heel fijn. Omdat zij me ook begrepen. Ik raad het aan andere jonge mantelzorgers aan om dat ook te doen.

Wat mij ook helpt is om te sporten. Ik train twee keer in de week een korfbalteam en daarnaast speel ik zelf ook twee keer. Op die zaterdagen kan ik echt mijn energie kwijt. Dat is voor mij een uitlaatklep en iets dat ik voor mezelf doe.





TIP VAN TARAN

Durf te vragen om hulp. Ik heb gemerkt dat jonge mantelzorgers niet praten over hun ervaringen of zorgen. En daarom weet ook niemand dat ze hulp nodig hebben. Ik heb een zus, waar ik altijd bij terecht kan, maar als je dat niet hebt zijn er heel veel instanties waar je kunt aankloppen. Zie [pagina 6](#) Routekaart.



TIP VAN FEE

Zorg dat je iets doet dat je energie geeft! Ik heb een uitlaatklep gevonden in mijn muziek. Ik kan de woorden die ik niet kwijt kan bij mijn moeder en oma daarin leggen. Dat helpt me enorm omdat ik het gevoel toch moet uiten.

TIPS

• Deel je zorg

Praat over je situatie met iemand die je vertrouwt. Je zult merken dat het oplucht om je zorgen te delen.

• Bespreek het op school of op je werk

Vertel aan je leraar, mentor, decaan of leidinggevende over je thuissituatie. Door te laten weten dat je iemand om je heen hebt die zorg nodig heeft, groeit het begrip voor jou. Bijvoorbeeld als je een keer iets niet af hebt of er een keer niet bent. Ook kan je omgeving dan meedenken of er dingen zijn die jou kunnen helpen.

• Geef aan wanneer het te veel is

Misschien kunnen mensen in je omgeving wat van je overnemen. Dat is niet egoïstisch, maar echt nodig om het vol te houden. Weet je niemand? Vraag dan om hulp bij het JIP (Jongeren Informatie Punt), zij kunnen je doorverwijzen naar iemand die je verder kan ondersteunen. Ook kun je je zorgen of problemen bespreken met de zorgprofessionals van jouw familielid.
JIP : Adres Amsterdamse Veerkade 17-A, 2512 AG Den Haag. Tel 070-2053500, app 06-15888955, hijphaaglanden.nl/

• Blijf leuke dingen doen

Het blijft lastig, want je bent al zo druk. Maar tijd voor jezelf is heel belangrijk! Ga als het even kan lekker bewegen en probeer met vrienden te blijven afspreken. Zo heb je afleiding en sta je er niet alleen voor.

• Zoek informatie

Is iets niet duidelijk over de ziekte of handicap? Het is voor jezelf dan prettig hierover vragen te stellen aan je familie, huisarts of een verpleegkundige. De antwoorden kunnen je geruststellen.

KOM BINNEN BIJ HET JIP!

JE KUNT MET AL JE VRAGEN TERECHT BIJ SIMONE EN HAAR COLLEGA'S

Simone is 25 jaar en is sinds een jaar Jongerenadviseur bij het Jongeren Informatie Punt (JIP) in Den Haag. Dat is een 'winkel' waar je binnen kunt lopen met alle vragen die je als jongere hebt. Je kunt je vragen ook mailen, whatsappen of je vraag stellen via social media. En natuurlijk kun je altijd bellen.

Wil je bijvoorbeeld meer weten over veilig vrijen? Over geld? Of over 'op kamers' gaan? Je kunt echt met alles terecht bij de medewerkers van het JIP. Zij helpen je dan zelf op weg, óf ze zoeken iemand voor je die je nog beter kan helpen. Simone is zelf gespecialiseerd in de problemen die jongeren die zorgen voor een ouder of familielid kunnen hebben.

"IK BEN ER HIER BIJ HET JIP ZELF ACHTER GEKOMEN DAT IK JONGE MANTELZORGER BEN GEWEEST."

Simone: 'Jongeren die zorgen voor bijvoorbeeld hun vader, broer of zelfs buurvrouw, noemen we jonge mantelzorger. Jonge mantelzorgers lopen tegen dingen aan waar andere kinderen of jongvolwassenen geen last van hebben, zoals spanning over de gezondheid van degene waar ze van houden. Of ze krijgen problemen op school omdat ze zich slecht kunnen concentreren of er vaak niet kunnen zijn. Jongeren weten meestal niet dat het zorgen voor iemand een naam heeft en dat heel bijzonder is dat ze dat doen. Ik ben er hier bij het JIP bijvoorbeeld zelf achter gekomen dat ik jonge mantelzorger ben geweest.'

IK GING ME AANPASSEN

Simone haar oudere broer is geboren met een zeldzame hersenafwijking. En omdat zijn aandoening niet veel voorkomt was er geen hulp beschikbaar die helemaal voor hem geschikt was. Simone: 'mijn ouders hebben heel veel van de zorg voor mijn broer zelf moeten doen. Het gedrag van mijn broer lijkt op dat van mensen met autisme, maar dat is niet wat hij heeft. Hij kan erg goed nadenken en is slim, maar hij heeft moeite met het uitvoeren van taken zoals huishoudelijke klussen en zichzelf verzorgen. En daardoor kan hij niet het leven leiden zoals andere mensen dat doen. Hij kan bijvoorbeeld niet zelfstandig wonen. Daar hebben mijn ouders natuurlijk zorgen over gehad. Als zus heb je dat door, dan ga je je aanpassen. Ik wilde mijn ouders niet extra belasten en daarom ging ik dan heel hard mijn best doen op school. Of als ik een keer ergens mee zat, dan hield ik het voor me. En ik merkte ook dat ik hem als jonger zusje op een gegeven moment voorbijschoot. Ik werd volwassener dan mijn grote broer. Dat is naar, en dat hoort niet.'



VERANDERING IS DE ENIGE CONSTANTE

Op dat moment wist ik niet beter, maar op latere leeftijd ben ik mijn jeugd en opvoeding gaan vergelijken met die van leeftijdsgenoten. Toen pas voelde ik dat ik tekort ben gedaan. Ik heb me daardoor wel boos en het verdrietig gevoeld.'

ZORGEN IS OOK MOOI

Simone: 'Mantelzorg kan dus best wel lastig zijn voor jongeren. Dat heb ik ook meegemaakt. Maar het heeft ook veel mooie kanten. Vaak zorg je uit liefde voor je ouder, zusje of oma. Want als het alleen maar vreselijk was, dan hield niemand het lang vol. Maar voor de stukken die wel moeilijk zijn, daar willen we je bij het JIP graag bij helpen. Als het zover is dat je door de zorg bijvoorbeeld niet meer naar vrienden toe kan, of dat je ontslagen wordt of misschien moet blijven zitten op school, dan gaan we kijken welke hulp we voor je kunnen inschakelen. Soms verwijzen we door naar het Jongeren Interventie Team (JIT). Of naar mantelzorgmakelaars. Die kijken naar wat jij nodig hebt en gaan echt met je aan de slag. Maar het begint bij de eerste stap: kom eens binnen bij ons! Dan kijken we samen wat jij prettig vindt en hoe we je kunnen helpen.'

**“HET BEGINT BIJ DE EERSTE STAP:
KOM EENS BINNEN BIJ ONS! DAN KIJKEN
WE SAMEN WAT JIJ PRETTIG VINDT EN HOE
WE JE KUNNEN HELPEN.”**



Als je al heel lang voor een familielid zorgt kun je je misschien niet voorstellen dat dat ooit ophoudt. Maar waarschijnlijk gaat de dag dat het stopt of minder wordt wel komen. Misschien wordt de persoon waar je voor zorgt beter, of juist niet en gaat die persoon dood. Dat zou natuurlijk vreselijk zijn, maar één ding is zeker in het leven: verandering is het enige waar je op kunt rekenen. Op een dag word jij volwassen en ga je meer je eigen leven leiden. Wie weet word je verliefd, ga je werken, misschien wel trouwen of in het buitenland wonen. Alles kan. Kun je het je voorstellen?

Manouk en **Asma** en **Hasnein** vertellen over hun leven na het zorgen voor hun ouder. Hoe gaat dat nu? En wat hebben zij nou van de tijd dat ze veel zorgden geleerd? →

A portrait of a young woman with shoulder-length brown hair and blue eyes, wearing a bright orange cardigan. She is looking slightly to the right of the camera with a soft smile. The background is a dark red color with a white abstract shape in the top right corner.

**MANOUK (27) LEERDE HOE
BELANGRIJK HET IS OM
OOK EGOÏSTISCH TE ZIJN**

ALS JE ALLEEN MAAR AAN EEN ANDER DENKT, WIE DENKT ER DAN AAN JOU?

Manouk van Deursen-Breeuwer is 27 jaar en op het moment dat we elkaar spreken heeft ze net de schoenenwinkel van haar man gesloten. Hij heeft corona en iemand moet de boel draaiend houden. Manouk is net getrouwd, en ze werkt sinds twee jaar bij MEE. Dit is een zorgorganisatie voor mensen met een beperking, waar ze mensen die 24-uur zorg nodig hebben én hun mantelzorgers helpt. Manouk weet heel goed wat mantelzorgers nodig hebben, want ze zorgt zelf al 23 jaar voor haar moeder. Het lijkt alsof Manouk alles zonder moeite en klagen kan en doet. “Ik ben gewoon een zorgzaam persoon. Iemands karakter bepaalt voor een groot deel hoe je met zorg omgaat.”

Manouk: ‘Mijn moeder kreeg ALS toen ik vier was. Dat is een spierziekte waardoor je op een gegeven moment niets meer kunt. Ik kan me niet herinneren dat mijn ouders in die periode erg verdrietig waren. Wat ik nog wel weet is dat ik een keer naar mijn moeder toe rende toen ze in de keuken stond. Ik wilde in haar armen springen, maar we knalden samen achterover en we vielen op de grond. Ik had toen door dat dat anders was dan normaal en dat ze mij dus niet meer zomaar op kon tillen.’

‘Gelukkig zijn mijn ouders heel positief en gaan ze niet bij de pakken neer zitten. Wat ik wel merkte is dat we wel veel vaker op vakantie gingen dan normaal. Mijn ouders zijn niet van het sparen, maar van het genieten. En omdat we dachten dat mijn moeder nog maar een paar jaar te leven had gingen we met het gezin wel vier keer per jaar op vakantie. Ze gingen uiteindelijk sneller door het geld heen dan mijn moeder door het leven ging. Want mijn moeder leeft nu nog steeds. Overigens zijn ze niet blut hoor!

HET SLUIPT ERIN

‘Omdat mijn moeder haar ziekte progressief is, dat betekent dat je langzaam steeds minder kan, had ik niet zo in de gaten dat ik steeds meer voor haar moest zorgen. Ik leerde bijvoorbeeld al heel snel koken. In het begin zette ik een bord klaar voor mijn moeder en dan at ze zelf, toen kwam er een periode dat ik eten op haar vork moest prikken, en daarna moest ik haar voeren. Het zorgen gaat dus heel geleidelijk en sluipt erin. Je hebt niet door dat het steeds meer wordt. Ik ben zo opgegroeid en vond dat heel normaal. Maar dit is natuurlijk geen normale situatie.’

‘Toen ik 16 was kreeg mijn vader bovendien een hartinfarct. Hij moest een paar weken revalideren. Ik ben toen erg geschrokken door wat er met hem gebeurde, maar veel tijd om bij te komen was er niet. Samen met mijn broer heb ik in die periode de hele zorg voor mijn moeder gedaan. Ik haalde haar in de ochtend uit bed, kleepte haar aan en zorgde voor haar ontbijt en avondeten. Dat was wel erg veel verantwoordelijkheid naast school.’



‘HEEFT HET ZORGEN MIJN ONTWIKKELING IN DE WEG GESTAAN?’

‘Ik bleek toen ook nog de ziekte van Pfeiffer te hebben gehad, dus ik was de hele tijd moe. In die tijd voelde me erg alleen. Was er toen maar iemand geweest op school die had opgemerkt dat het niet zo goed met me ging. Ik vind eigenlijk dat ik toen niet voldoende aandacht heb gekregen. Ik heb vaak te horen gekregen, zit je niet richting een burn-out. En dan zei ik ‘Ik red het allemaal wel.’ Maar eigenlijk was dat helemaal niet zo.’

‘Uiteindelijk ben ik toen ik 20 was het huis uit gegaan. Mijn ouders wilden dat ik dat ging doen. Ik heb me er daarom niet schuldig over gevoeld. Vanaf dat moment werd het zorgen voor mijn moeder minder. Omdat mijn broer en ik gingen studeren en op kamers woonden moest er professionele zorg komen. Dat betekent niet dat ik helemaal niet meer zorg hoor. De ziekte van mijn moeder speelt nog steeds een rol in mijn leven. Bij alle beslissingen die ik neem hou ik rekening met haar. Ik wil bijvoorbeeld bij mijn ouders in de buurt wonen zodat ze altijd langs kunnen komen om wat te eten. En zodat ik er snel ben als er wat is. En ik ben ook op een vrij jonge leeftijd getrouwd. Ik was bang dat mijn moeder me nooit zou zien trouwen. Ze was er nu bij als stralend middelpunt.’

BEN JE ZORGZAAM, OF WORD JE ZORGZAAM?

De ziekte van mijn moeder heeft ook invloed gehad op de keuze voor mijn studie.

‘Ik heb de studie Maatschappelijk Werk gedaan. En sinds ik in de zorg werk heb ik me weleens afgevraagd: ‘Stel dat mijn moeder niet ziek was geworden, was ik dan ook maatschappelijk werker geworden?’ Mijn moeder was zelf wijkverpleegkundige en mijn tante en broer werken ook in de zorg. Ik kom dus uit een zorgzame familie. Heeft het zorgen mijn ontwikkeling in de weg gestaan? Of heeft het juist een richting gegeven? Ik weet het antwoord eigenlijk niet zo goed.’

‘Wat ik wel weet is dat ik door de zorgtaken veel sneller volwassen ben geworden dan mijn leeftijdgenoten. Ik ging ook uit naar clubs en feesten. Dat heb ik een hele periode best fanatiek gedaan. Maar ik was er ook ineens klaar mee. Zo, dat hebben we gehad. Gelukkig hebben mijn ouders het altijd gestimuleerd dat ik uitging, sportte en met vrienden afsprak en mezelf ontwikkelde.’

LEKKER EGOÏSTISCH!

'Kijk, er komt een dag voor een jonge mantelzorgster dat je voor jezelf moet gaan zorgen. Dan moet je ontdekken wat je wilt, wat je fijn vindt. Dat voelt dan ineens heel egoïstisch, omdat je altijd voor een ander moest zorgen. Maar je moet wel een beetje egoïstisch zijn om het in het leven fijn te hebben. Als je alleen maar aan een ander denkt, wie denkt er dan aan jou? Je kunt wel last krijgen van schuldgevoelens als je wat vaker voor jezelf kiest, maar praat erover met de mensen om je heen en degene voor wie je zorgt. Zij zullen je vertellen dat je diegene heus niet in de steek laat en dat het wel goed komt. Je kan ook informatie vragen bij een cliëntondersteuner om te kijken hoe de zorg die jij niet meer wil doen opgevangen kan worden. Onthoud dat je altijd in eerste plaats een eigen persoon bent en pas later ben je mantelzorgster. Ik zie vaak gebeuren dat mensen zo opgaan in de zorg dat ze zichzelf verliezen. Terwijl als ze wat meer tijd voor zichzelf nemen ook weet beter voor een ander kunnen zorgen.'





ASMA

**'SINDS ONZE VADER IS
OVERLEDEN IS HET LEVEN
INEENS HEEL ANDERS.
IK MAAKTE ME ALTIJD
ZORGEN OM HEM.'**

AL MIJN DROMEN KOPPEL IK AAN DE WIJSHEID VAN PAPA

ASMA EN HASNEIN MOETEN NU HUN EIGEN PAD BEWANDELEN

Asma en Hasnein Qadri (24) zijn tweeling. Ze hebben samen met hun moeder de afgelopen jaren voor hun vader gezorgd. Helaas is hun vader in september 2021 overleden aan de gevolgen van vijf herseninfarcten en de Alzheimer die hij daardoor ontwikkelde. Sindsdien proberen Asma en Hasnein grip te krijgen op wat hun vader hen en de islamitische wereld heeft achtergelaten.

Asma: 'Sinds onze vader is overleden is het leven ineens heel anders. Ik maakte me altijd zorgen om hem. Tussen de lessen door belde ik naar huis om te vragen of alles oké was. Nu hij er niet meer is, is ook onze routine weg. We moeten er nog steeds aan wennen.'

Ze hebben vijf jaar lang voor hun vader gezorgd. Samen met hun moeder hebben Hasnein en Asma alle dagen de taken verdeeld om de zorg voor hun vader goed te houden. Ze hebben zelfs zijn slaapkamer dementie-vriendelijk gemaakt met een behang van de Taj Mahal, fotolijsten en warme kleuren op de muur. Hij voelde zich prettig in die kamer, want India is hun tweede thuis.

Hasnein: 'Onze vader was een Islamitische schriftgeleerde, schrijver en dichter. Hij is en blijft heel bijzonder binnen de islamitische soennitische

gemeenschap. Hij was wijs, warm, vrijgevig en gastvrij en hielp zijn volgelingen met alle soorten levensvragen. Zelfs toen hij heel ziek was.' Asma: 'Dat was heel mooi aan hem. Zelfs toen hij ziek was en veel dagelijkse dingen niet meer zelf kon doen, wist hij wel diepe gesprekken te voeren over spirituele personen en zaken.'



Na zijn overlijden is de vader van Asma en Hasnein in India begraven. Dat is ook de plek waar de meeste van zijn volgelingen wonen. Hasnein: 'Op de begrafenis van mijn vader waren rond de 10.000 mensen aanwezig in India. En tegelijkertijd vond in Nederland het dodengebed plaats. Dat gebed is ervaren als een van de grootste binnen onze gemeenschap.'

Binnenkort is onze vader 1 jaar overleden dat is een moment om hem te herdenken. Deze speciale gelegenheid wordt ook wel de 'Urs' genoemd, dat betekent: de sterfdag van een heilige persoonlijkheid.'

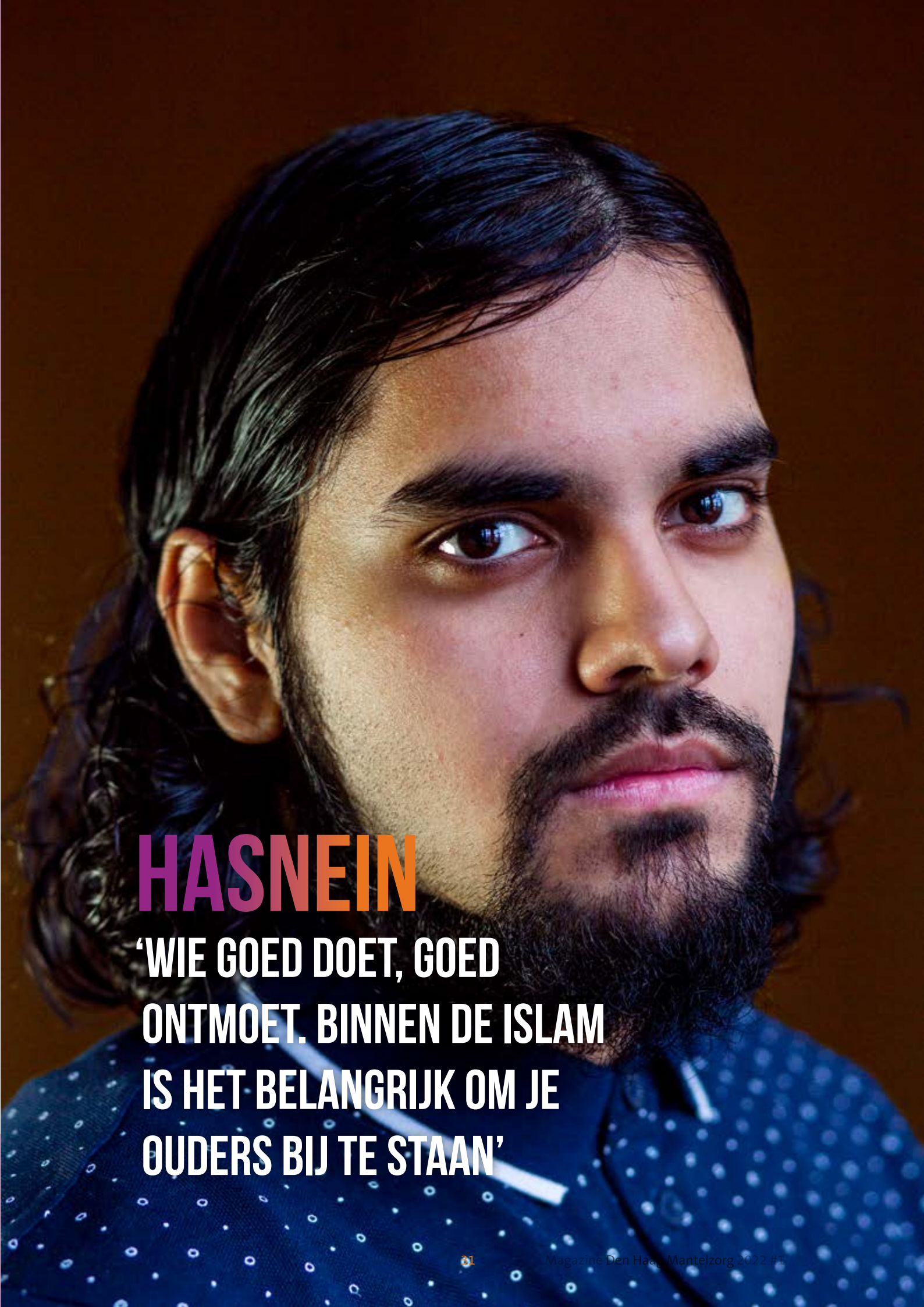
Asma: 'Hij is overleden in september, maar we hebben het druk met alles wat onze vader heeft achtergelaten. Onze vader had een stichting die in India weeshuizen bouwt en het Islamitisch onderwijs ondersteunt. Dat moeten we nu bijvoorbeeld overnemen. En we organiseren die Urs. En van ons, en vooral van Hasnein, wordt verwacht dat wij de rol van onze vader overnemen. Dat betekent dat we zijn werken verspreiden en op basis van zijn kennis mensen adviseren. Hasnein zal dat voornamelijk gaan doen. En ik zal, waar ik dat kan, vrouwen adviseren over vrouwen- en gezinszaken.'

Hasnein: 'Onze vader heeft veel geschreven: Islamitische boeken over verschillende onderwerpen, dichtwerken met daarin de immense liefde die hij beschreef voor Profeet Mohammad. Ik ben eigenlijk fiscalist en ik verwacht dat ik naast die carrière, het werk van mijn vader ga overnemen. Ik weet al van kleins af aan dat dat mijn pad is. En mijn vader heeft me hierin ook opgeleid. Maar ik ben me ervan bewust dat ik nog jong ben en nog veel kennis en ervaring moet opdoen. Mijn vader heeft ook met vallen en opstaan bereikt wat hij heeft bereikt en neergezet.'

Asma: 'We missen onze vader erg. Hij was ook degene die ons adviseerde. En nu moeten we ons eigen pad volgen in zijn naam. Dat geeft best veel druk om het goed te doen. Maar we moeten proberen alles in perspectief te zien. Ik heb afgelopen jaar mijn master afgerond en werk sinds oktober als beleidsmedewerker kwaliteit bij een verpleeghuis. Door mijn vaders Alzheimer, heb ik liefde gekregen voor de ouderenzorg. Het is mijn droom om een organisatie op te richten voor multiculturele dementiezorg. Maar dat is voor later. Nu ben ik bezig het leven van de bewoners van het verpleeghuis kwalitatief goed te houden en waar kan te verbeteren. Al mijn dromen en werken koppel ik aan de wijsheid van papa, ik zet me in voor de mensheid. Daar gaat het uiteindelijk om.'

Hasnein: 'Wie goed doet, goed ontmoet. Binnen de Islam is het belangrijk om je ouders in hun ouderdom of zwakte bij te staan. Dat is heus niet altijd even makkelijk. Maar hou in je achterhoofd dat je voor deze daad zegeningen terugkrijgt op deze wereld én in het hiernamaals.'



A close-up portrait of a man with long, dark, wavy hair and a full beard. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. He is wearing a dark blue shirt with a white polka-dot pattern. The background is a solid, dark brown color.

HASNEIN

**'WIE GOED DOET, GOED
ONTMOET. BINNEN DE ISLAM
IS HET BELANGRIJK OM JE
OUDERS BIJ TE STAAN'**

**HUISARTS
GÜVEN WEET
HOE HET IS
OM TOLK VOOR
JE OUDERS TE
ZIJN**



DE ARTS VROEG OF MIJN OUDERS NOG SEKS HADDEN. IK WAS IN SHOCK

Güven Yildiz is 10 jaar huisarts in de Schilderswijk. Zij ziet veel kinderen, pubers en jongvolwassenen in haar praktijk. En niet zozeer omdat zij klachten hebben. Maar vooral omdat ze meegaan met hun ouders en werken als tolk. 'De mensen in mijn praktijk hebben vaak een niet-Nederlandse achtergrond en spreken slecht of geen Nederlands. Hun kinderen gaan dan mee om te vertalen wat ik zeg. Dat klinkt vrij onschuldig, maar daar begint het mantelzorgen al.'

IMPACT OP JONGEREN

'Ik weet dat door mijn eigen achtergrond. Mijn ouders zijn als gastarbeiders vanuit Turkije naar Nederland gekomen. Het idee was dat ze hard moesten werken, dus er was geen tijd om Nederlands te leren. En als mijn moeder dan een keer naar de huisarts moest ging ik dus mee om te vertalen. Ik kan me een keer herinneren dat de arts aan mij vroeg of mijn ouders nog seks hadden. Ik was compleet in shock. Ik wilde die vraag niet aan mijn moeder hoeven stellen. Als je het daar als kind met je ouders over moet praten verandert er iets aan je relatie. Dat is niet goed. Ik vertik het dan ook om jonge kinderen van 12,13,14 jaar heftige of complexe medische verhalen te laten vertalen. Dat heeft ook op hen een impact.'

'Het voorbeeld uit mijn eigen jeugd stelt nog niet zo veel voor naast de verhalen die ik hoor in mijn praktijk. Ik heb een patiënt die haar hele jonge leven voor haar moeder heeft gezorgd. Haar moeder had nierproblemen en elke week zaten ze samen in het ziekenhuis of bij mij in de praktijk. Die moeder is ondertussen overleden. Maar ik zie die dochter nog steeds bijna wekelijks. Zij heeft enorme fysieke klachten gekregen omdat ze te zwaar is geworden. Dat overeten en de stress die ze had over de gezondheid van haar moeder is een last geworden die ze letterlijk met zich meesjouwt.'

ZET JEZELF OP DE EERSTE PLAATS!

'Het meisje uit het voorbeeld heeft nooit geleerd goed voor zichzelf te zorgen. Dat zie je vaak gebeuren bij jonge mantelzorgers. Die zetten zichzelf op de 2^e of 3^e plaats. Maar als het mantelzorgen dan ooit ophoudt en ze moeten aan hun eigen leven beginnen, dan weten ze eigenlijk niet wat ze zelf leuk vinden of willen. In het geval van de jonge vrouw die ik eerder beschreef is er sinds de dood van haar moeder eigenlijk niets veranderd. Zij zit nog steeds in de medische molen. In zekere zin is de medische wereld waar ze met haar moeder steeds in was, haar identiteit geworden.'

'Zo zie je dus dat het voor die jonge mantelzorgers heel erg belangrijk is dat ze leren om grenzen aan te geven. Je hoeft heus niet te stoppen met het helpen van je vader/moeder of ander familielid. Het gaat erom dat je ook durft om 'nee' te zeggen wanneer het te ver gaat of wanneer je merkt dat je helemaal geen dingen meer kunt doen die je zelf leuk vindt.'

'Vaak hebben jonge mantelzorgers ook niet in de gaten dat ze slechte cijfers halen omdat ze te veel taken hebben. Maar als je in de overlevingsstand zit, dan herken je niet dat het zorgen voor je ouders de reden kan zijn dat school niet goed gaat.'

Het is daarom goed als mensen meer interesse tonen in jonge mantelzorgers. Dat klinkt wel erg simpel, maar daar begint alles mee. Eerst moet er interesse zijn. Dan kunnen ze vertellen over hun situatie en daarna komen er eventuele oplossingen. Maar een jonge mantelzorger moet wel als eerst snappen dat wat hij of zij doet niet 'normaal' is. Ze zitten vaak zo in de overlevingsmodus dat ze dat zelf helemaal niet meer zien. Daar hebben ze hulp van een ander bij nodig.'

OOK ALS JE NIET KLAAGT KUN JE PROBLEMEN HEBBEN

'Als ik een jonge mantelzorger in mijn praktijk heb stel ik dan ook als eerst de vraag: hoe gaat het op school? En dan kunnen we van daaruit een gesprek hebben. Ik merk ook, dat vooral jongeren met een Islamitische achtergrond, vinden dat ze niet mogen klagen. In de Islam is zorgen voor je ouders het mooiste wat je kunt doen. Dan ben je uitverkorene en weet je dat je na de dood beloond wordt met een plekje in de hemel. Het is de bedoeling dat ze gewoon doorgaan en het beste uit zichzelf halen. Maar dat je niet klaagt betekent dat niet dat er geen problemen zijn. Je kunt dan nog steeds slechte cijfers halen en overspannen raken.'

'Het is wel lastig hoor om te kunnen helpen! Ik zie mijn patiënten maar tien minuten. En om dan te praten met degene die de klachten heeft en dan ook nog de tijd vinden om met de jonge mantelzorger te praten én iets te kunnen betekenen, dat is wel erg veel. Ik roep dan ook iedereen op om een beetje om je heen te kijken en op te letten of er jonge mantelzorgers zijn in je omgeving. Stel ze eens de vraag: Hoe is het met je. Dat is eigenlijk het enige en het beste dat je kunt doen.'



ZIE DE SIGNALLEN! HOE HERKEN JE EEN JONGE MANTELZORGER?

Wist je dat 1 op de 5 jongeren een familielid heeft dat ziek of gehandicapt is? Zij zorgen misschien wel voor hun vader, moeder, broer of oma. Dat is heel mooi! Maar voor sommigen kan de zorg te veel worden. Het is belangrijk om te herkennen wanneer dit zo is. Dan kun je met ze praten over hun thuissituatie of, als dat nodig is, samen met hen hulp zoeken. Zo voorkom je dat de jonge mantelzorger overbelast raakt. Als iemand overbelast is lukt het misschien niet om school af te maken, ze kunnen vrienden kwijtraken of somber worden. En dat heeft allemaal effect op het latere leven van een jongere.

SIGNALLEN OM OVERBELASTE JONGE MANTELZORGERS TE HERKENNEN

(jongeren van 12 tot 25 jaar):

SIGNALLEN OP SCHOOL

- Druk en agressief gedrag, ruzies met andere jongeren;
- Concentratieproblemen;
- Vermoeidheid;
- Zeer teruggetrokken gedrag (vooral bij meisjes) of naar buiten gekeerd, opvallend gedrag (vooral bij jongens);
- Opvallende daling van de schoolprestaties.
- Vaak afwezig van school.

SIGNALLEN OP SOCIAAL GEBIED

- Verstoring van sociale contacten of gebrek aan sociale contacten, bijvoorbeeld niet spontaan met vrienden op stap willen of kunnen;
- Plotselinge gedragsverandering;
- Problemen in het opbouwen en behouden van relaties;
- Extreem verantwoordelijkheidsgevoel en te volwassen gedrag.

SIGNALLEN OP GEESTELIJK GEBIED

- Gespannenheid
- Depressieve klachten;
- Vaker denken aan zelfmoord en vaker zelfmoordpogingen
- als gevolg van de ervaren mentale en sociale dwang;
- Risicovol gedrag zoals joyriding en gebruik van genotmiddelen, zoals alcohol, tabak en drugs en daar verslaafd aan raken;
- Het ontwikkelen van angststoornissen, stemmingsstoornissen, eetstoornissen, schizofrenie.

SIGNALLEN OP EMOTIONEEL GEBIED

- Verdrietig of boosheid;
- Negatief zelfbeeld;
- Niet goed voor zichzelf kunnen kiezen en eigen grenzen niet goed kunnen bewaken;

- Het niet (goed) herkennen van de eigen wensen en behoeften.
- De identiteit is onvoldoende ontwikkeld door het zorgen voor een ander.
- Zich volledig afzetten tegen de mantelzorgsituatie, banden doorsnijden en kiezen voor zichzelf.

GEESTELIJKE KLACHTEN DIE JE MERKT IN JE LIJF

- Lichamelijke klachten, zoals buikpijn, misselijkheid, hoofdpijn, lusteloosheid en vermoeidheid;
- Slaapproblemen, waaronder nachtmerries en slaapwandelen;
- Eetproblemen, zoals te veel of te weinig eten.

Bron: MantelzorgNL



**VERONIQUE:
DE MANTELZORG-
MAKELAAR
NEEMT WERK
VAN JE OVER**

VAN HET KASTJE NAAR DE MUUR!

Veronique van der Plas is mantelzorgmakelaar. Dat is iemand die je helpt om je leven makkelijker te maken als je voor iemand zorgt. Zij kijkt naar wat je als mantelzorger nodig hebt om het werk vol te houden en ze geeft informatie over waar je hulp kunt krijgen. Als je vastloopt in je schoolwerk of opleiding, kan ze bijvoorbeeld helpen bij het voeren van een gesprek met de schoolmaatschappelijk werker.

Ze weet de weg in de zorgwereld en kijkt samen met jou welke instanties hulp kunnen bieden, zodat je als mantelzorger gewoon naar je opleiding of werk kunt. En de mantelzorgmakelaar kan je helpen bij het regelwerk waar veel mantelzorgers last van hebben, zoals het bellen naar loketten en het invullen van formulieren. Dat scheelt heel veel gedoe. En zo kun je als mantelzorger het belangrijkste blijven doen: zorgen voor degene die hulp nodig heeft. Je kunt een mantelzorgmakelaar vaak vergoeden uit een aanvullende zorgverzekering. En het allermooiste: de mantelzorgmakelaar is er helemaal voor de mantelzorger. Het is iemand die precies weet hoe het is om te moeten zorgen en wat dat met een persoon doet.

VOEL JE NIET SCHULDIG!

Veronique heeft daarnaast ook nog eens zelf ervaring met jonge mantelzorgers. Ze heeft drie kinderen van 13, 17 en 19. Één van haar kinderen heeft mentale problematiek. En dat drukt best een stempel op het gezin. Veronique: 'Mijn andere kinderen zijn eigenlijk ook jonge mantelzorgers. Ik zie aan hen dat ze veel rekening houden met hun oudere zus. Als ik niet oppas, dan cijferen ze zichzelf weg. Maar het is belangrijk dat hun leven gewoon doorgaat, ondanks dat het met hun zus niet zo goed gaat op het moment.'

Mijn middelste voelde zich bijvoorbeeld schuldig dat ze wél een baantje heeft en dat zij wél mag gaan autorijden. En mijn oudste voelt zich ook schuldig, omdat zij degene is waar iedereen zich zorgen over maakt. Zo voelt iedereen zich dus schuldig. En daar heb je niets aan. Ik wil jonge mantelzorgers meegeven: Denk ook aan jezelf! Eis iets in je leven op. Zorg dat je niet in je ontwikkeling geremd raakt, leer van jezelf wie je bent en wat je leuk vindt. Daar heb je de rest van je leven, als de mantelzorg weer klaar is, plezier van.'

'Ga bijvoorbeeld wel dat ene baantje doen ook al denk je dat het niet kan, omdat je vader/moeder/oma/zus op je rekt. We vinden er wel iets op.'





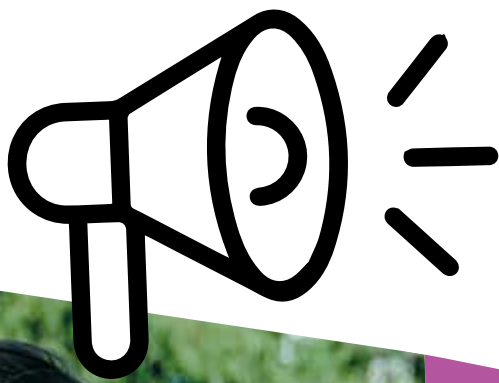
THUISBLIJVEN BIJ EEN BAALDAG

‘Naast dat ik voor mijn werk mantelzorgers help, doe ik dat dus ook voor mijn kinderen. Ik ga mee naar school om aan te geven dat er toetsen uitgesteld moeten worden. En als ze een baaldag hebben omdat ze zich druk maken over hun zus, dan mogen ze van mij een dagje thuisblijven. Het is belangrijk dat ze dingen voor zichzelf blijven doen én dat ze praten over hoe ze zich voelen. Ik heb ze aangespoord om aan hun vrienden uit te leggen wat er thuis aan de hand is en dat dat ervoor zorgt dat je soms niet vrolijk bent of afgeleid raakt.’

‘En dat helpt. Ik zie dat vooral bij mijn jongste dochter. Die heeft een groep vriendinnen waarmee ze open en eerlijk over haar gevoel kan praten. Nu voelt ze zich niet meer zo alleen of raar. De meeste mensen reageren er namelijk heel goed op als je eerlijk vertelt hoe het met je gaat. Wij praten thuis ook heel open over wat er aan de hand is en hoe iedereen zich voelt. Maar ik weet ook dat dat bij sommige gezinnen anders is. Dan ga je als mantelzorger gewoon maar door. En dan kan het voorkomen dat jonge mantelzorgers zich alleen voelen, hun school niet meer kunnen afmaken of hun bijbaantje verliezen

omdat ze verzwijgen waarom ze niet meer komen. Veel jonge mantelzorgers schamen zich voor hun situatie, omdat het zo anders is dan bij anderen thuis. En op social media zie je alleen maar de leuke verhalen. Maar zo is het leven natuurlijk niet. Het leven is soms heel lastig. Maar gelukkig is er dan ook hulp! Ik werk in Den Haag samen met vier andere collega’s. Wij heten Zorgkompas Haaglanden. Mantelzorgers mogen mij en mijn collega’s altijd bellen voor hulp. ’s Avonds of overdag, mailen, bellen of appen, het kan allemaal. Wij hebben ook geen wachtlijsten. We staan dan direct voor je klaar om te zien wat we voor je kunnen betekenen.’

Dit jaar is gemeente Den Haag gestart om jonge mantelzorgers extra te ondersteunen. Je kunt als jongere aanspraak maken op een subsidie zodat de mantelzorgmakelaars je direct en kosteloos kunnen helpen. Ook vergoeden veel zorgverzekeringen de mantelzorgmakelaar vanuit de aanvullende polis.



WORD OOK JONGE MANTELZORG AMBASSADEUR!



De gemeente is op zoek naar jonge mantelzorgers tot 24 jaar. Zorg jij voor een vader, oma of broertje en heb je 2,5 uur per maand de tijd om advies te geven over wat jonge mantelzorgers nodig hebben? Dan zoeken we jou! Want als iemand weet wat er nodig is voor jonge mantelzorger, dan ben jij het! Wat heb jij als jonge mantelzorger nodig om je zorg te kunnen combineren met school, vrienden en hobby's? De gemeente Den Haag wil graag de beste ondersteuning bieden en daar hebben we jouw hulp bij nodig.

DOE MEE. PRAAT MEE!

Wat ga je doen?

Je praat mee over zaken die voor jou belangrijk zijn. Je vertelt de gemeente en andere organisaties wat jij, als jonge mantelzorger, nodig hebt. En dat kan alle kanten opgaan: van een festival tot een speciale app. Je adviseert de gemeente en andere organisaties ook hoe ze het beste met jonge mantelzorgers kunnen communiceren.

Wat krijg je ervoor terug?

Jouw jonge mantelzorg ambassadeurschap zorgt voor een betere herkenning, erkenning en ondersteuning van jonge mantelzorgers in Den Haag. Dat willen we allemaal. Bovendien krijg jij trainingen en werk je aan je eigen ontwikkeling omdat je je maatschappelijk inzet. Dat kan voor jou in de toekomst goed van pas komen.

Meer informatie of meteen
aanmelden? Stuur dan een mail naar
martijn.tillema@denhaag.nl
of bel hem via **06-11865894**.



Den Haag



Den Haag
Mantelzorg

**1 OP DE 5
KINDEREN
GROEIT OP MET
IEMAND WAAR
ZE VOOR MOETEN
ZORGEN**

www.denhaagmantelzorg.nl/jongeren



Den Haag

