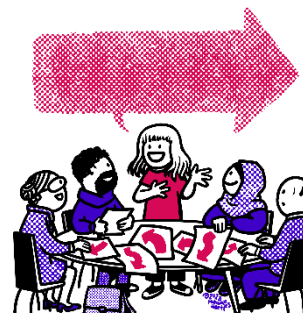


## Congres Jonge Mantelzorg 2023 Mentaal welbevinden jonge mantelzorgers

Maandag 9 oktober 2023, van 9.30 uur tot 16.00 uur  
1931 Congrescentrum 's-Hertogenbosch (→ [Google Maps](#))



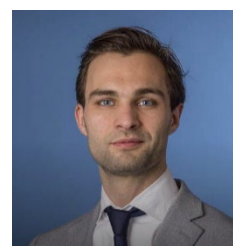
Dit najaar organiseren we het tweede landelijke Congres Jonge Mantelzorg. In deze editie staat het **mentaal welbevinden van jonge mantelzorgers** centraal. Kennisinstituten en jonge mantelzorgprofessionals verzorgen samen met jonge mantelzorgers diverse verdiepende sessies rondom het thema, zie pagina's 3 t/m 5.

Het congres is voor professionals die in hun vakgebied met de doelgroep te maken hebben, maar zal ook toegankelijk zijn voor alle overige geïnteresseerden. Deelname is volledig kosteloos, maar inschrijven is verplicht in verband met het begrensde aantal plekken.

Meld je aan op [www.StrategischeAlliantieJongeMantelzorg.nl/aanmeldingsformulier](http://www.StrategischeAlliantieJongeMantelzorg.nl/aanmeldingsformulier)

### Programma

- **9.30-10.00 uur: Ontvangst met koffie/thee**
- **10.00-10.10 uur: Opening plenaire sessie 'Mentaal welbevinden jonge mantelzorgers'**
- **10.10-10.40 uur: Lezing docent en onderzoeker Hinke van der Werf**  
Hinke van der Werf is docent en onderzoeker aan de Hanzehogeschool bij de opleiding Verpleegkunde. Met haar promotieonderzoek legde ze de knelpunten bloot rondom de thematiek van de groep studerende jonge mantelzorgers. Wat is de rol van onderwijsprofessionals hierbij en wat zijn zowel de behoeftes van studerende mantelzorgers als van docenten?
- **10.40-11.10 uur: Panelgesprek tussen jonge mantelzorgers, professionals en staatssecretaris Maarten van Ooijen**  
Tijdens het panelgesprek gaan jonge mantelzorgers, JMZ-professionals en demissionair staatssecretaris van VWS Maarten van Ooijen met elkaar in gesprek over de positie, behoeftes en ondersteuning van jonge mantelzorgers én van de professionals die met deze doelgroep werken in Nederland.



- **11.10-11.35 uur: Koffiepauze op de kennis- en inspiratiemarkt**  
In de centrale hal zijn organisaties, professionals en jonge mantelzorgers aanwezig. Je kunt hier terecht voor informatie, om inspiratie en ervaringen uit te wisselen en te netwerken.
- **11.35-12.30 uur: Sessies ronde 1**  
Gedurende de dag vinden twee rondes met interactieve deelsessies plaats waar deelnemers zich vanaf eind augustus voor kunnen aanmelden. Elke sessie wordt samen met een jonge mantelzorger verzorgd.
- **12.30-13.30 uur: Lunch op de kennis- en inspiratiemarkt**  
In de middag genieten de deelnemers een gezonde lunch in de centrale hal, met daarbij wederom genoeg tijd om te netwerken en de inspiratiemarkt te verkennen.
- **13.30-14.25 uur: Sessies ronde 2**  
Zie toelichting bij 'Deelsessies ronde 1'.
- **14.30-15.10 uur: Vertoning documentaire 'Jong Geleerd'**  
In de grote zaal vertonen we de exclusieve korte documentaire 'Jong Geleerd', waarin we jonge mantelzorgers Viroen, Laila, Marjet en Robert volgen. De gesprekken en beelden leren de kijker dat mantelzorg op jonge leeftijd niet enkel uit zorgtaken bestaat, maar dat juist de onzichtbare zorgen een grote rol in hun levens spelen.



Welke gevolgen hebben de bijkomende zorgverantwoordelijkheden? Moet je andere keuzes maken in je leven? En wat als de zorgen je te veel worden? De docu maakt de impact van het zorgen dragen, zorgen maken en zorgen missen op jonge leeftijd zichtbaar en voelbaar.

- **15.10-15.40 uur: Nagesprek met jonge mantelzorgers**  
Na de documentaire vindt een nagesprek met jonge mantelzorgers plaats en is er ruimte voor interactie met de deelnemers.
- **15.40-16.00 uur: Afronding en netwerken**

## Sessies

### 1. JMZ Pro & NJi: Hoe 'leren' we op school de jonge mantelzorgers te ontzorgen?

- onderwijs (po, vo, mbo) -

Wat zijn de uitdagingen van jonge mantelzorgers op school en in studie? Hoe kun je als docent deze jonge mantelzorgers erkennen en steunen? Wat kun je als mantelzorgconsulent doen voor de onderwijsinstelling?

Als je op dit soort vragen antwoord wil, geef je dan op voor deze workshop. Je krijgt praktische tips, handvatten en materialen die je kunnen helpen bij het ondersteunen van schoolgaande mantelzorgers. Daarnaast delen we de resultaten uit de Jonge Mantelzorg Vriendelijke School pilot en horen we de ervaringen van een jonge mantelzorger zelf.

### 2. Vanzelfsprekend!?: Jonge mantelzorgers en de eigen identiteit

- identiteitsvorming -

Voor jongeren kan het ontwikkelen van een eigen identiteit een ingewikkeld proces zijn. Maar wat als je het überhaupt lastig vindt om te bedenken wat jouw behoeftes zijn en wat jij leuk vindt, omdat je gewend bent om jezelf steeds aan te passen aan anderen?

Tijdens deze sessie delen jonge mantelzorgers openhartig hun uitdagingen en ervaringen wat voor hen werkt. Wat is de rol van een sociaal werker hierin? En hoe draagt het Gelijke Kansen-programma van de Gemeente 's-Hertogenbosch hier in positieve zin aan bij?

### 3. Vanzelfsprekend!?: Inzet van eigen ervaring? Dat is toch Vanzelfsprekend!?

- kracht van ervaring -



Vanzelfsprekend!? is een stichting die door ervaringsdeskundige vrijwilligers wordt gedragen. Zij worden ondersteund en gecoacht door een klein professioneel team en een bestuur. Samen bepalen zij de koers, vorm en inhoud. Deze vrijwilligers, genaamd JMZ-experts, zetten hun eigen kennis en ervaring in de ondersteuning van andere jnz'ers en bij het organiseren van activiteiten.

Wat is de kracht van de inzet van ervaringskennis? Wat zijn aandachtspunten? Wat brengt het hen? Wat is het verschil tussen ervaring, ervaringskennis, ervaringswerkers en een ervaringsdeskundige? Deze punten komen o.a. aan bod.

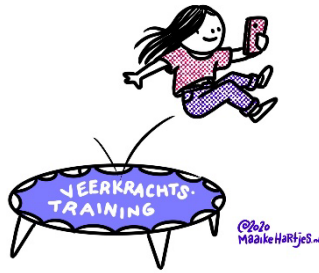
### 4. Movisie: Jonge mantelzorgers ondersteunen: hoe doe je dat?

- mentaal welbevinden -

In Nederland groeien veel jongeren op in een zorgsituatie. Naast dat mantelzorgen positief kan zijn, kan het ook een grote invloed hebben op hun eigen mentaal welzijn. Jonge mantelzorgers hebben bijvoorbeeld vaker last van stress, heftige emoties, angsten en depressieve gevoelens. De link tussen het zijn van jonge mantelzorger en mentaal welzijn is dan ook sterk. Maar geldt dit voor alle jongeren? Wat zijn de risicofactoren? En wat werkt er in de ondersteuning? Deze vragen verkennen we samen in deze interactieve sessie.

## 5. Vilans: Maak kennis met de Veerkrachtstraining voor jonge mantelzorgers

- veerkrachtstraining -



Wil je als zorgorganisatie, school of steunpunt mantelzorg meer betekenen voor jonge mantelzorgers? De Veerkrachtstraining kan hierbij helpen. In de workshop nemen we je mee in het werken met de veerkrachtstraining. Je gaat oefenen met een aantal specifieke werkvormen uit de training, aangevuld met de waardevolle inbreng van een ervaringsdeskundige jonge mantelzorger die kan reflecteren op de inhoud en werkvormen.

## 6. Vilans: Aan de slag met de Veerkrachttool Positieve Gezondheid voor Mantelzorgers

- veerkracht & positieve gezondheid -

Zorg jij voor een ander? Vaak doe je dat vanzelfsprekend, zeker als het om iemand gaat die je lief is. Je aandacht gaat als mantelzorger vaak vooral uit naar de ander: wat heeft hij of zij nodig en hoe kan je dat regelen en doen. En als er nog wat tijd en energie over is, gaat die vaak naar die andere ballen die je ook omhoog wilt houden, zoals bijvoorbeeld je gezin, je school en het huishouden. Maar hoe gaat het met jou?

Zorgen voor een ander neemt vaak een langere periode in beslag en kan veel brengen, maar ook veel energie vragen. Tijd nemen voor jezelf doet niets af aan de zorg en liefde voor de ander. Het spinnenweb van Positieve Gezondheid kan je helpen om even stil te staan bij hoe het met je is en wat voor jou belangrijk is. Positieve Gezondheid gaat over veerkracht: over hoe je om kunt gaan met wat er in het leven op je pad komt. Met de mooie en de moeilijke dingen. Het helpt je om na te denken over wat jij waardevol vindt en wat jou energie geeft. En over waar jij aandacht aan wilt geven, om jouw potje veerkracht te vullen daar gaan we samen mee aan de slag tijdens deze workshop.

## 7. Sien: Ouder van je ouders, de mentale impact

- Kinderen van Ouders met een Verstandelijke Beperking (KOVB) -

Frieda (37 jaar, leerkracht) en Jessy (25 jaar, hulpverlener) groeiden beiden op bij ouders met een verstandelijke beperking (KOVB). Op jonge leeftijd waren zij hun ouders al voorbij gegroeid, waardoor zij de ouder van hun ouders waren. Ze droegen op jonge leeftijd veel verantwoordelijkheden en misten bovendien de zorg en aandacht die kinderen nodig hebben om gezond en veilig op te groeien. Tijdens deze sessie reflecteren Jessy en Frieda samen met Jolanda den Hartog (consulent bij Belangenvereniging Sien) op hun jeugd en de mentale effecten hiervan.

Heb jij als professionals deze groep in beeld? Wat missen zij? En wat kan jij doen om deze kinderen te ondersteunen? Frieda en Jessy gaan tijdens de sessie met jullie in gesprek over jouw rol en nemen je mee in de zorgen die kinderen op jonge leeftijd met zich meedragen én hoe jij van betekenis kunt zijn. Ook word je geïnformeerd over de producten die het Trimbos-instituut voor deze doelgroep en voor professionals ontwikkelt.

## 8. NCJ: Workshop GIZ-methodiek (Gezamenlijk Inschatten van Zorgbehoeften)

-met ouders en jongeren samen bepalen hoe het gaat en wat er nodig is-

De GIZ-methodiek is een inschattingmethodiek om in dialoog met (aanstaande) ouders, kinderen en jongeren (en eventueel andere professionals) ontwikkel- en zorgbehoeften efficiënt, effectief

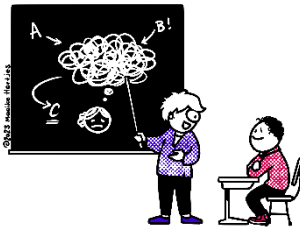
en adequaat in kaart te brengen en samen te beslissen over passende ondersteuning. De GIZ-methodiek combineert de ervaringen van gezin en kind met de deskundigheid van de professional. De GIZ kan ingezet worden als methodiek om gezinsgerichte zorg te verlenen en multidisciplinair samen te werken.

Wil je meer te weten komen over de GIZ-methodiek en hoe je die in je werk kan toepassen? Schrijf je dan in voor deze sessie, waarin je aan de slag gaat met de GIZ-materialen en zelf ervaart wat dit in een gesprek zou kunnen betekenen.

## 9. NCJ: Je Brein de Baas?!

*-lespakket mentale gezondheid-*

Met het kosteloze lespakket Je Brein de Baas?! kan er gewerkt worden aan het versterken van de mentale gezondheid van jongeren op het voortgezet onderwijs. Veel scholen willen aandacht besteden aan mentale gezondheid. Maar hoe? Je Brein de Baas?! biedt drie lessenseries van elk



vier lessen. Elke les bestaat uit een animatiefilm en opdrachten. Er zijn lessenseries over STRESS (Stress onder Controle), over LEREN (Makkelijker Leren) en over OMGAAN MET ELKAAR (Gelukkig in de Groep). Leerlingen krijgen hierdoor meer inzicht in zichzelf en anderen, ze krijgen woorden zodat ze daarover leren praten en nieuwe ideeën over hoe ze dingen aan kunnen pakken.

In deze sessie laten we zien hoe de lessen werken, wat ze teweeg brengen in de groep en horen we ervaringen van docenten en leerlingen. Als JMZ-professional is het belangrijk om kennis te hebben van Je Brein de Baas?!, zodat je dit lespakket ook onder de aandacht kan brengen binnen het onderwijs. Op een laagdrempelige manier in het onderwijs het gesprek aangaan over mentaal welbevinden, kan ook helpend zijn voor het mentaal welbevinden van de jonge mantelzorgers die in de klas zitten.

## 10. MantelzorgNL: Hoe kan gemeente vanuit verschillende beleidsterreinen jonge mantelzorgers ondersteunen?

*-aanpak gemeenten; sociale basis en beleid-*

Mantelzorgondersteuning aan jonge mantelzorgers is een gemeentelijke taak, die niet op zichzelf staat. Jongeren met mantelzorgtaken hebben immers ook andere rollen in de maatschappij. Zij zijn bijvoorbeeld ook scholier, vriend, werknemer. De druk op burgers om te gaan mantelzorgen neemt toe. Ook bij de jongeren. Hiermee neemt ook het risico toe op problemen op andere beleidsterreinen. Denk aan schooluitval, financiële problemen, sociaal isolement etc. Daarmee raakt mantelzorg vele portefeuilles.

Een combinatie van het versterken van de Sociale Basis en ondersteuning vanuit verschillende beleidsterreinen is cruciaal en biedt meer resultaat in de ondersteuning van Jonge Mantelzorgers.

MantelzorgNLpro deelt in deze workshop de 'lessons learned' uit adviestrajecten voor gemeenten toegespitst op de doelgroep Jonge Mantelzorgers. Leer welke ondersteuning door jongeren als effectief wordt ervaren; welke verbetermogelijkheden er zijn binnen de sociale basis en het beleid; en wat jij vanuit jouw functie hiervoor kan betekenen?

