

Jonge mantelzorgers verdienen preventieve aandacht

Kinderen die opgroeien met een ziek gezinslid vervullen uiteenlopende taken bovenop die van een gewoon kind. Het maakt ze relatief vroeg zelfstandig en handig, maar de negatieve gevolgen overheersen. Een systematische preventieve aanpak op school kan onderprestatie en schooluitval voorkomen.

door Lucia Tielens en Joke van Wieringen

Op de basisschool zegt ruim 20% en op het voortgezet onderwijs meer dan 25% van de leerlingen op te groeien in een gezin met een ouder, broer of zus die ernstig ziek of gehandicapt is, psychisch ziek is of een verslavingsprobleem heeft. Dat blijkt uit onderzoek van de Jeugdmonitor GG&GD Utrecht. Meestal gaat het om een zieke en/of verslaafde ouder. Veel kinderen hebben problemen met deze situatie, meisjes vaker dan jongens. Deze kinderen ervaren hun eigen gezondheid minder vaak als goed, hebben meer risico op psychosociale problemen en op problemen thuis.

Grote impact

Kinderen die opgroeien met een ziek gezinslid, zijn niet 'gewoon' kind, maar hebben allerlei taken te vervullen. Bijvoorbeeld huishoudelijke hulp, lichamelijke of medische verzorging van de zieke, begeleiding buitenshuis, zaken regelen. Soms geven zij emotionele zorg aan de ouder, zorgen voor broertjes en zusjes of houden ze het zieke gezinslid gezelschap.

Verborgene zorgen

Het verlenen van mantelzorg kan een leerzame ervaring zijn, goed voor persoonlijkheidsontwikkeling en verantwoordelijkheidsgevoel. Opgroeien met zorg maakt kinderen relatief vroeg zelfstandig en handig. Toch overheersen op termijn de negatieve gevolgen, vooral wanneer de zorglast te zwaar is voor het kind gezien zijn leeftijd. Jonge mantelzorgers hebben meer kans op klachten door overbelasting vanwege de thuissituatie. Ook raken zij eerder sociaal geïsoleerd. Als groep hebben jonge mantelzorgers meer last van internaliserende problemen, zoals depressief, teruggetrokken en angstig gedrag. Ze hebben veel verborgen zorgen.

Tussen twee vuren

De zorgsituatie thuis heeft ook invloed op de schoolcarrière en leidt bijvoorbeeld tot verzuim en uitval, concentratieproblemen, onderprestatie en emotionele en sociale problemen in contacten met anderen. De kern van de problematiek bestaat uit chronische stress en loyaliteitscon-

flicten door de spanning tussen de taken en verantwoordelijkheden thuis en op school. Jonge mantelzorgers willen het liefst 'gewoon' naar school. Met persoonlijke aandacht en adequate begeleiding kan de school hen daarbij helpen.

Wat de school kan doen

Scholen doen al veel goed werk in de begeleiding van leerlingen die overbelast dreigen te raken door de thuissituatie. Om deze begeleiding te optimaliseren, gaf de GG&GD Utrecht opdracht om samen met scholen de handreiking *Aandacht voor jonge mantelzorgers op vo en mbo* te ontwikkelen. De handreiking bevat alles aan beleidsmaatregelen, begeleidingsdoelen en taakomschrijvingen voor de juiste begeleiding van dreigend overbelaste jongeren. De wenselijke manier om aandacht te besteden aan jonge mantelzorgers is samengevat in een stappenplan. Bijgevoegd zijn hulpmiddelen als een checklist voor het invoeren van deze methodiek en een *Sociale kaart jonge mantelzorgers*.

Vroeg signaleren

Begeleiding van jonge mantelzorgers op school bestaat idealiter uit een combinatie van vroegsignalering, verschillende vormen van preventie en toeleiding naar zorg. Vroegsignalering is het tijdig en actief opsporen van jonge mantelzorgers en het vastleggen van bijzonderheden in hun leefsituatie. Dat is van belang, omdat de symptomen van overbelasting vaak verborgen zijn en jongeren lang kunnen doen alsof er niets aan de hand is.

Ondersteuning voor zorgcoördinatoren

De handreiking *Aandacht voor jonge mantelzorgers op vo en mbo* (Tielens en Van Schaik) is begin 2011 verspreid binnen het werkgebied van de GG&GD Utrecht en staat ook op de website: www.utrecht.nl/mantelzorg. Omdat alleen verspreiden van een handreiking doorgaans onvoldoende werkt, bood de GG&GD Utrecht ondersteuning bij de implementatie, bestaande uit een adviesgesprek voor management en zorgcoördinatoren en een heel praktische training voor mentoren en leerlingbegeleiders, ontwikkeld door Orthoconsult en Ginkgo Zorgprojecten.

in GESPREK met DE JONGE MANTELZORGER

DO'S & DON'TS

De meeste mensen zouden het al hebben opgegeven... jij niet... Hoe is het jou gelukt om **door** te gaan?

Hoe is het met je moeder? Dat gun je niemand he...

Waarom neemt niemand die zorg voor je moeder van je over.... zoveel werk is het toch ook weer niet? Ze heeft toch ook **thuishulp**?

Op welke manier laat je **MOEDER** merken dat ze **BLIJ** is met wat jij **ALLEMAAL** voor haar doet?

Er is vast wel ergens een **ZELFHULP-APP**je te vinden voor jou...

smeer NIVEA
Laat OMA thuis
gebruik LSD
en wees een OEN

NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander
OMA: Oordelen, Meninge(n), Adviezen
LSD: Luisteren, Samenvatten, Doorvragen
OEN: Open, Eerlijk, Nieuwsgierig

Rij geen BMW
en laat OPA thuis

BMW: Bagataliseren. Meteen verwijzen. Waarom vragen
OPA: Oplossingen aanbieden. Praten tegen ipu met Ach&wee roepen

cartoon

door Leen Baars

Leen Baars (© 2012)

Voor een optimale begeleiding van jonge mantelzorgers moet de school...

- de thuissituatie in beeld hebben
- vroegtijdig signaleren
- positieve aandacht schenken aan ziekte en zorg
- begeleiding 'op maat' bieden aan leerlingen met problemen
- bij een zorgvraag samenwerken met en toeleiden naar externe zorgverleners

Ook opvoeders worden geholpen

De training is specifiek gericht op het in gesprek gaan met leerlingen, waaronder migrantenjongeren, die overbelast zijn of dreigen te raken én met hun ouders: niet alleen jonge mantelzorgers zelf moeten geholpen worden, maar ook hun ouders als opvoeders. Mentoren willen dit gesprek vaak wel aangaan, maar weten niet hoe. De training gebruikt beeldmateriaal en casuïstiek om gespreksvoering met deze doelgroep te oefenen. In Utrecht zijn zestien scholen voor vo benaderd en op dertien scholen is een adviesgesprek gehouden over de handreiking en de training. Op twee scholen is de training gegeven aan een groep mentoren/leerlingenbegeleiders. Redenen voor scholen om (nu) geen training te willen, waren dat het onderwerp nu geen prioriteit had, de jaarplanning al vast stond en/of dat er al voldoende kennis in school aanwezig was.

Niet alleen mantelzorgers

Dankzij een subsidie van het Ministerie van VWS kon de training op twee tijdstippen worden geëvalueerd: direct na afloop schriftelijk en enkele maanden later telefonisch, om de ervaringen met het geleerde te vernemen. Deelnemers beoordeelden de training met een ruime 7, waardeerden vooral de praktische insteek. Zij waren zich meer bewust van het grote aantal jonge mantelzorgers en de belangrijke plek van school in hun leven. Opgemerkt werd dat de training veel verder reikt dan alleen jonge mantelzorgers, de benadering geldt ook voor jongeren met andersoortige problematiek in de thuissituatie, bijvoorbeeld echtscheiding of problematisch alleenstaand ouderschap.

Het is van belang dat de school de juiste randvoorwaarden creëert en dat er vanuit de leiding ook regelmatig aandacht is voor dit onderwerp, zodat het niet afhankelijk is van de inzet van enkele individuele docenten. Het geven van een training over herkennen van en in gesprek gaan met jonge mantelzorgers en hun ouders is een goede manier om het onderwerp onder de aandacht van docenten en mentoren te brengen. Omdat scholen al veel problemen op hun bord krijgen, is het zeker zo belangrijk die aandacht te borgen binnen de school.

Lucia Tielen is directeur van Ginkgo Zorgprojecten. Joke van Wieringen is programma-manager Jeugd bij Pharos, kennis- en adviescentrum migranten, vluchtelingen en gezondheid.

Aandacht vasthouden met adviezen

Ook een paar maanden na de training wordt de investering nog steeds als zinvol ervaren, maar men onderkent dat de aandacht weer snel verwatert door andere, ook belangrijke, zaken. Het is dus zaak de aandacht voor jonge mantelzorgers in de school te borgen. Daarom de volgende suggesties:

Iedere school voor voortgezet onderwijs legt op gestandaardiseerde wijze relevante informatie over de thuissituatie vast. Niet alleen bruikbaar binnen de school maar ook bij overdracht naar een andere school. Bij een standaardprocedure is er minder reden voor leerlingen bang te zijn niet te worden aangenomen vanwege de thuissituatie. Hang het stappenschema van de handreiking bij iedere mentor aan de muur.

Behandel het onderwerp mantelzorg meer structureel tijdens de lessen, en betrek ook de leerlingen bij het onderwerp door projecten of presentaties. Maak het een vast onderdeel van een schoolbreed programma en zorg dat de benodigde materialen (lessenserie, films e.d.) voor alle docenten beschikbaar zijn. De handreiking en het materiaal op de bijbehorende cd-rom zijn reeds beschikbaar en zeker bruikbaar.

Koppel de informatie uit de training terug naar andere collega's/mentoren. Zorg dat daarbij ruimte is voor onderlinge uitwisseling en discussie en van elkaar leren.

Maak één van de getrainde ambassadeurs die het onderwerp regelmatig agendeert voor een teamoverleg.

Verspreid nieuwe ontwikkelingen en/of lesmaterialen rondom jonge mantelzorgers via de interne mail; omdat de frequentie van het teamoverleg vaak te laag is, maar ook omdat informatie ook buiten de teams gedeeld moeten worden, bijvoorbeeld met de interne zorgstructuur.

Frequent en/of langdurig verzuim kan een gevolg zijn van het verlenen van veel mantelzorg. Eventueel kan, na overleg, de jeugdarts contact opnemen met leerlingen die veelvuldig verzuimen en de oorzaak daarvan bespreken. Nu voelen docenten zich soms klem zitten tussen zorg voor de leerling en het reduceren van het verzuim.

Zorg dat de interne zorgstructuur voor alle docenten en mentoren op de school duidelijk is. Laat de interne zorgverleners zich een keer presenteren op een docentenbijeenkomst, of deshooft via e-mail, zodat hun gezicht bekend is; dat verkort de lijntjes