

# MANTELZORG MAGAZINE

GRONINGEN

Voor alle mantelzorgers  
in onze provincie.

.....  
**Nummer 2 – JUNI 2015** Wordt u aangeboden door het Provinciaal  
Expertisecentrum Informele Zorg van CMO STAMM

**SPECIAL JONGE MANTELZORGERS**

**'GA OPRECHT EN  
OPEN IN GESPREK'**

*'jongeren steunen elkaar'*

**'LEERLINGEN ZIJN HEEL  
ENTHOUSIAST!'**

## Jongeren hebben veel in hun (mantelzorg)mars!



*“Ik ga elke morgen gewoon naar school, klets in de pauzes gezellig met mijn klasgenootjes en bedenk gedurende de dag alvast een boodschappenlijstje voor het avondeten. Na mijn schooldag fiets ik nog even langs de supermarkt, zodat mijn vader en ik daarna meteen kunnen beginnen met koken. Mijn vader heeft een drukke baan en is vaak net voor mij thuis. Terwijl we koken, komen mijn moeder en broer meestal binnen. Zij brengt en haalt hem elke dag van en naar de dagopvang, terwijl ze tussendoor ook gewoon werkt. Natuurlijk help ik mijn moeder nog even met de afwas, anders moet ik meteen beginnen aan mijn huiswerk. Dat wil geen enkele jongere, ik dus ook niet. In bed chat ik nog eventjes met mijn vrienden, maar meestal val ik al snel als een blok in slaap. De volgende ochtend zie ik namelijk vaak veel gemiste berichtjes.”*

Jongeren hebben veel in hun mars. Jongeren die opgroeien in een gezin waar iemand chronisch ziek of verslaafd is, hebben vaak nog meer in hun mars. Ze combineren school met huishoudelijke taken en proberen intussen hun eigen leven vorm te geven. In Nederland is het totaal aantal jongeren onder de 25 jaar al jarenlang rond de vijf miljoen, zo blijkt uit de landelijke jeugdmonitor 2014 van het Centraal Bureau

voor de Statistiek; dat is bijna drie op de tien inwoners. Het is echter onbekend hoeveel van hen jonge mantelzorgers zijn. De groep is niet goed in beeld en de beschikbare onderzoeken gebruiken andere definities of gegevensbronnen. De schattingen variëren van 1 jonge mantelzorger op de 4 kinderen (GGD-Gelre IJssel, 2010) tot 1 op 8 door het Sociaal Cultureel planbureau (2012). In dit magazine geven we geen antwoord op de vraag hoeveel jonge mantelzorgers er in onze provincie zijn. Wel laten we zien dat ze er zijn en vooral: wie ze zijn en wat voor ondersteuning er voor hen beschikbaar is.

Ben jij mantelzorger en heb je ergens hulp bij nodig? In jouw gemeente is een Steunpunt Mantelzorg waar je terecht kunt met je vragen! Kijk op de achterzijde van dit magazine voor het steunpunt in jouw gemeente.

Tot slot willen we hier melden dat CMO Groningen op 20 februari jongstleden gefuseerd is met het Drentse STAMM. De werkzaamheden van het expertisecentrum blijven dezelfde. De naam van de organisatie is nu CMO STAMM.

We wensen jullie veel leesplezier!

*Rika Ringersma en Stella Buurma.*

*Adviseurs Expertisecentrum Informele Zorg Groningen*



Thema:  
Jonge  
mantelzorgers

### COLOFON

Het gratis Mantelzorg Magazine verschijnt drie keer per jaar en is bestemd voor mantelzorgers in Groningen.

**Uitgave:** juni 2015. **Oplage:** 8.185. **Redactie:** Marjolijne Vinkenburg, Rika Ringersma, Stella Buurma. **Tekst & fotografie:** Tineke Hamming, SPHV, CMO STAMM. **Vormgeving:** Peter J Jansen Grafisch Ontwerp Ten Post. **Druk:** Scholma Print & Media Bedum.

Het Mantelzorg Magazine is een uitgave van het Provinciaal Expertisecentrum Informele Zorg Groningen, CMO STAMM, Wegalaan 3-5, Postbus 2266, 9704CG Groningen, Telefoon (050) 577 01 01, e-mail info@mantelzorggroningen.nl, www.mantelzorggroningen.nl.

# ‘Ga oprecht en open in gesprek’

**ZE WAS ZELF AL JONG MANTELZORGER, MAAR REALISEERDE ZICH DAT PAS OP LATERE LEEFTIJD. “MIJN MOEDER WAS ZWAAR GEHANDICAPT. OOK LATER TOEN IK AL SCHOOLARTS WAS, DEED IK ER EERST NIKS MEE”, ZEGT ZE. “OP EEN DAG ZEI EEN MOEDER VAN ÉÉN VAN DE LEERLINGEN ‘MIJN MAN HEEFT ALS EN BINNENKORT KOMT HIJ IN DE ROLSTOEL. WAT MOET IK MET DE KINDEREN?’ IK HAD OP DAT MOMENT GEEN ANTWOORD. IK REALISEERDE ME TOEN OOK DAT MIJN BEROEPSGROEP EVENEENS NIKS AFWIST VAN JONGE MANTELZORGERS.”**

### AMBASSADEUR

Aan het woord is jeugdarts Els Jonker, onder meer ambassadeur Jonge Mantelzorg voor haar beroepsvereniging. Ze vertelt dat ze sinds de vraag van die moeder is gaan lezen, studeren en netwerken. “Samen met een aantal jeugdartsen hebben we zo’n tien jaar geleden jonge mantelzorgers op de agenda gezet. Ik ben met het thema doorgegaan. In 2013 ben ik benoemd tot ambassadeur JongeMantelZorg van mijn beroepsvereniging Artsen Jeugdgezondheidszorg Nederland (AJN) en van JMZ PRO. Dat is een zelfstandig netwerk voor professionele ondersteuners van jonge mantelzorgers. Samen zetten zij zich in voor meer aandacht en betere ondersteuning van jonge mantelzorgers.”

Wat de jeugdarts als ambassadeur vooral doet? “Het thema Jonge MantelZorg op de agenda zetten”, zegt ze. “Dat wil zeggen aandacht vragen voor het opgroeien en opvoeden bij ziekte en (mantel)zorg. Daarnaast lobbyen en bijdragen aan deskundigheidsbevordering. Zie ik iets langskomen op Twitter waarbij ik denk dat aandacht voor jonge mantelzorgers nodig is? Dan reageer ik en ik spreek op congressen



Els Jonker

en bij patiëntenverenigingen.”

### ONZICHTBAAR

Op de vraag of Els jonge mantelzorgers ontmoet, antwoordt ze: “Jazeker, in mijn werk. Kinderen komen vaak niet vanzelf met hun verhalen over verantwoordelijkheden en zorgen als jonge mantelzorger. Je moet er naar vragen ‘Is in jouw gezin iemand ziek?’ en ‘Ik weet van kinderen in een vergelijkbare situatie dat ze zich veel zorgen maken, herken je dat?’ Je ziet vaak dat kinderen hun eigen zorgen verbergen, omdat ze andere gezinsleden niet extra willen

“Gezinsleden proberen elkaar uit de wind te houden

belasten. Gezinsleden proberen elkaar uit de wind te houden. Of ze doen alsof er niets aan de hand is. Het lijkt soms een soort wurggreep waarin ze elkaar vasthouden. Door oprecht en open met kinderen en hun ouders in gesprek te gaan, maak je het mogelijk dat ze wel met elkaar naar oplossingen zoeken. Op dit moment is er veel onrust en onzekerheid in de zorg. Wat betekenen de strubbelingen rond de uitbetaling door de Sociale Verzekeringsbank voor gezinnen? Hoeveel extra stress geeft het ouders en wat betekent dat voor jonge mantelzorgers? Ik vraag me af of gemeenten zich dat realiseren en of ze daar zicht op hebben. Meehelpen in het huishouden of bij de zorg voor de zieke hoeft geen probleem te zijn als er werkelijk oog is voor de behoeften en grenzen van jonge mantelzorgers. Nu zijn die nog te vaak onzichtbaar.”

Kijk voor meer informatie op [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) (ga naar de pagina voor professionals, ondersteuning jonge mantelzorgers), [www.artsenjgz.nl](http://www.artsenjgz.nl) en [www.jmzpro.nl](http://www.jmzpro.nl). <<

## Bikkels op tv

Wassen, strijken, uit bed halen, opvrolijken en zorgen dat het eten op tafel staat.... Niet meteen het eerste waar je aan denkt als kind, maar voor veel kinderen is het dagelijkse kost. Zij helpen thuis mee met de zorg voor hun zieke of gehandicapte vader, moeder, broer of zus. Het tv-programma Bikkels duikt in hun leven vol verantwoordelijkheden die ze met doorzettingsvermogen, humor en liefde dragen. Bekijk de afleveringen op <http://www.zapp.nl/programmas/1445-bikkels>.

# ‘Jongeren steunen elkaar’

**WIE IS EIGENLIJK EEN JONGE MANTELZORGER? “ALLE KINDEREN EN JONGEREN DIE OPGROEIEN IN EEN THUISITUATIE MET ZORG, MET BIJVOORBEELD EEN OUDER, BROER OF ZUS MET EEN BEPERKING, LANGDURIGE ZIEKTE, PSYCHISCHE AANDOENING OF VERSLAVING”, ZEGT JACQUELIEN HARTHOLT VAN HUMANITAS IN DE STAD GRONINGEN.**

Vijf jaar geleden besloot Humanitas om meer te doen voor jonge mantelzorgers. Twee jaar later liep Jacquélien stage bij het JMZ-project. De afkorting staat voor Jonge MantelZorger. Inmiddels is ze de coördinator. Samen met vrijwilliger Ella Bekhuis vertelt ze wat haar organisatie jonge mantelzorgers te bieden heeft.

**GEVARIËERD**

“We zijn begonnen met de individuele ondersteuning van jonge mantelzor-

gers”, vertelt Jacquélien. “Om meer jonge mantelzorgers te bereiken, zijn we activiteiten gaan organiseren en dat doen we nog steeds. Denk aan een survival, kookworkshop, samen bowlen of naar de film. In het begin deden er drie of vier jongeren mee. Inmiddels zijn zo’n honderd jongeren betrokken bij het project. Mijn eerste activiteit was met jonge mantelzorgers een bezoek brengen aan het Stripmuseum. Het viel me destijds op dat de jongeren naar elkaar omkeken en naar elkaar luisterden. Daarnaast organiseren we jaarlijks een vakantieweek voor jonge mantelzorgers en zijn we bezig met het opzetten van een chatgroep, waar jongeren met elkaar in gesprek gaan. Om onze vakantieweek te kunnen bekostigen, organiseren we op 16 juni a.s. voor het eerst een benefietavond in de Der Aa-kerk met allerlei artiesten. Ook dit wordt, net als veel activiteiten van Humanitas, georganiseerd door vrijwilligers.”

**ONDERBELICHT**

Eén van de ongeveer dertig vrijwilligers die bij het JMZ-project zijn betrokken, is Ella, arts in opleiding. Zij zet zich met veel plezier in bij de activiteiten voor jonge mantelzorgers. “Ik vind het heel belangrijk om naast mijn studie iets te doen voor de maatschappij”, zegt ze. “Ik doe dit nu twee jaar. Ik leer van de jonge mantelzorgers wie ze zijn en waar ze tegenaan lopen. Dat is interessant en ook handig in mijn latere werk als arts.

Ik merk dat het thema jonge mantelzorgers nog steeds vrij onderbelicht is. Mijn eerste maatje was een 12-jarig meisje, dat een zus met een beperking heeft. Zij had er vooral behoefte aan om even uit huis te zijn en buiten iets anders te doen. Ik ben overigens gestopt met het maatje zijn, omdat dit niet langer te combineren was met mijn studie. Wel organiseer ik samen met vier andere vrijwilligers nog steeds de activiteiten.” Jacquélien en Ella laten weten dat hun werk hen veel voldoening geeft. “Je ziet de jongeren tijdens activiteiten helemaal kind zijn. Ze weten dat ze niet de enige jonge mantelzorgers zijn en steunen elkaar.” <<



‘In het begin deden er drie of vier jongeren mee aan de activiteiten. Inmiddels zijn zo’n honderd jongeren betrokken bij het project.’



Ella (l) en Jacquélien: ‘Je ziet de jongeren tijdens activiteiten helemaal kind zijn.’

**Doe mee!**

Ben jij tussen de 8 en 24, woon je in Groningen en heb je thuis iemand die een lange tijd ziek is? Misschien zit je vader in een rolstoel, heeft je zusje autisme, is je broer verslaafd of heeft je moeder kanker. Het kan heel fijn zijn om een ander te helpen, maar soms krijg je er ook kopzorgen van! Wil je hier eens met een maatje over praten? Lijkt het je leuk om met jongeren uit een soortgelijke thuis-situatie activiteiten te ondernemen? Mail dan naar [humanitasjmz@gmail.com](mailto:humanitasjmz@gmail.com) of bel 06-136 53 792. Meer weten? Kijk op [www.humanitasgroningen.nl](http://www.humanitasgroningen.nl).

‘TIJDENS EEN VAN DE EERSTE GESPREKKEN ZEI MIJN STAGEBEGELEIDER: ‘DUS JE WAS ZELF EEN JONGE MANTELZORGER.’ TOEN PAS DRONG HET TOT ME DOOR. ALS KIND PRAAT JE ER NIET OVER, UIT SCHAAMTE OF OMDAT JE NIET BETER WEEET. JE WILT OOK GEEN PROBLEMEN VEROORZAKEN, WAARDOOR INSTANTIES WORDEN INGESCHAKELD DIE JE ER NIET BIJ WILT HEBBEN. IK HEB NOOIT GEWETEN DAT ER MEER KINDEREN WAREN ZOALS IK, DIE VOOR IEMAND THUIS ZORGDEN...

‘Ik moest vroeg volwassen worden, maar heb er veel van geleerd’

Ons gezin bestaat uit mijn vader, moeder en vier kinderen. Mijn ouders hadden een standbouwbedrijf. Vanaf 2000 kreeg mijn vader steeds minder opdrachten. Hij begon meer en meer te drinken. Mijn moeder moest fulltime gaan werken. Destijds was ik vijftien.

Het drinken van mijn vader werd erger en erger. Zijn werkbus had hij total loss gereden in Duitsland en daardoor had hij daar al een rijverbod vanwege het

’s avonds vijf of zes uur van huis, vanwege haar werk. Ik leverde een bijdrage in de huishouding, paste op mijn zusje en soms ook op mijn vader.

In 2006 vroeg mijn moeder de scheiding aan en werd onze boerderij te koop gezet. Er was een tijd dat ik medelijden had met mijn vader, maar door bepaalde gebeurtenissen werd dat steeds minder. Hij ontkende dat hij een drankprobleem had en vond dat wij moesten ophouden daarover te zeuren. Mijn moeder, broertje, zusje en ik gingen na verkoop van de boerderij tijdelijk in een vakantiehuisje wonen. Mijn vader vertrok naar Duitsland. Jaren heb ik toen geen contact met hem gehad, want elk gesprek met hem was hetzelfde: hoe zwaar hij het wel niet had. We kregen later een huis via de woningbouwvereniging. Er was één slaapkamer te weinig en ik sliep van nood bij mijn moeder in bed. Vanwege alle stress van de scheiding en de schulden werden de hartklachten van mijn moeder steeds erger, waardoor ze een paar keer een hartinfarct kreeg. Ik lag soms ’s avonds in bed te luisteren naar de ademhaling van mijn moeder, om te controleren of ze nog wel ademde.

Omdat mijn vader in Duitsland zat, klopten alle schuldeisers bij mijn moeder aan. Zelf kreeg ik studiefinanciering en had ik soms daarnaast twee baantjes om m’n studie te kunnen betalen. Ik heb vaak het gevoel gehad dat de rollen thuis waren omgedraaid: in plaats van

**DE IDEALE MANTELZORGER**

**JE KUNT ‘M ZOMAAR PLOTSELING ZIJN**

*Loesje*

Postbus 1045  
6801 BA Arnhem [www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

geld krijgen van mijn ouders, leende ik mijn moeder geld, om bijvoorbeeld huissuitzetting te voorkomen. Na een paar jaar kreeg mijn moeder een nieuwe relatie. Hierdoor kreeg ik wat meer vrijheid en hoefde me minder zorgen te maken. Ik heb nu mijn eigen woning, mijn eigen plekje. Tegenwoordig is mijn moeder hertrouwd en woont mijn zusje ook op kamers. Ik moest wel vroeg volwassen worden, maar ik heb er veel van geleerd. Het heeft mij gevormd tot wie ik ben en dat zou ik voor geen goud willen veranderen.’

Mylene



‘Mijn vader ontkende dat hij een drankprobleem had en vond dat wij moesten ophouden daarover te zeuren.’

rijden met drank op. Hij had overigens al geen geldig rijbewijs meer. Die was in Nederland ingetrokken vanwege rijden onder invloed. Vanwege het faillissement van het standbouwbedrijf kwamen we zwaar in de schulden. Ik ging een baantje zoeken, zodat mijn ouders mijn kleding niet hoefden te betalen. Mijn moeder was van ’s morgens zes tot

## 'Fundag' voor jonge mantelzorgers

Dankzij een schenking van de Lionsclub kon het Steunpunt Mantelzorg Veendam een 'Fundag' organiseren voor jonge mantelzorgers. Op 13 maart jl. kwamen dertig jonge mantelzorgers - tussen tien en zeventien jaar uit Veendam en Pekela - naar de 'Fundag' in jongeren centrum Break in Veendam.

Ze mochten allemaal een vriend(in) meenemen. De jongeren deden mee aan diverse workshops, zoals graffiti, tekenen/schilderen, dans of de klimmuur. Aan het einde van de dag was er een speciale verrassing: ze kregen een make-over. Bij een kledingzaak in Veendam mochten ze een nieuwe outfit uitzoeken, kregen ze een leuk kapsel en de meisjes een mooie make-up. Daarna volgde een fotosessie. De jongeren lieten weten wel een vervolgvacature te willen, zoals bowlen, naar de film of een outdoor-activiteit. Ken je of ben je een jonge mantelzorger, woon je in Veendam en wil je meedoen? Meld je dan aan bij Sjeni Mustafa van het Steunpunt Mantelzorg Veendam, zie achterzijde van dit Mantelzorg Magazine.



## KOPP-cursus

**KOPP STAAT VOOR KINDEREN VAN OUDERS MET PSYCHIATRISCHE PROBLEMEN. VOOR DEZE KINDEREN - IN DE LEEFTIJD VAN 12 TOT 16 - ORGANISEERT LENTIS DE KOPP-CURSUS, VERZORGD DOOR CREATIEF THERAPEUT JOSÉ VAN DER HEI. DE CURSUS BESTAAT UIT ACHT BIJEENKOMSTEN EN GAAT VAN START MET EEN KENNISMAKINGSGESPREK MET DE KINDEREN EN HUN OUDERS.**

Voor de cursus van start gaat, komen de ouders bij elkaar en bespreken wat het betekent voor een kind om op te groeien met een ouder met psychiatrische problemen. Wat zijn de gevolgen voor een kind en tegen welke opvoedproblemen lopen de ouders aan? Tijdens de cursus leren de kinderen elkaar kennen en praten ze over hun thuissituatie.

Hoe is het om een zieke ouder te hebben en hoe ga je daar mee om? Er wordt niet alleen gepraat, maar de kinderen gaan ook creatief aan de slag. De cursusleider stimuleert de kinderen om steun te zoeken in hun omgeving en helpt hen om hun sociale vaardigheden

te vergroten. De kinderen geven aan dat ze het prettig vinden om met andere

kinderen, die in een vergelijkbare situatie zitten, van gedachten te wisselen.

### 'Onvergetelijk avontuur!'

Uit alle hoeken van de gemeente Zuidhorn werden de kinderen van school gehaald met een echte VIP-bus. Het waren jonge Mantelzorgers, kinderen die vanwege hun thuissituatie iets meer verantwoordelijkheden dragen dan hun leeftijdsgenootjes. Of dat erg is? Nee helemaal niet. Maar omdat zij vaak voor een ander zorgen, zorgde Stichting Welzijn gemeente Zuidhorn één dagje voor hen. Vooraf werden op de scholen gastlessen gegeven over mantelzorg.

Het programma begon met een chique lunch, waar ook burgemeester Swart aan schoof. Daarna zette de bus koers richting Wehe-den Hoorn, waar het tijd was om te klimmen in Adventurepark Waddenfun. De dag werd besloten met een bezoek aan de DoeZoo in Leens, waar de deelnemers oog in oog



stonden met een uil, slang en vogelspin. Binnenkort krijgen de mantelzorgers een uitnodiging om mee te denken over vervolgvacatures. Voor meer informatie: Sandra ter Veen, Consulente Mantelzorg, s.terveen@swgz.nl, (0594) 50 47 11.

## Stichting Leergeld maakt meedoen mogelijk

**STICHTING LEERGELD ZET ZICH IN OM KINDEREN DIE OP-GROEIEN MET BEPERKTE FINANCIËLE MIDDELEN TE LATEN MEEDOEN IN DE SAMENLEVING. DE STICHTING BETAALT BIJVOORBEELD DE CONTRIBUTIE VAN DE VOETBALVERENIGING EN DE SCHEENBESCHERMERS, VOETBALSCHOENEN EN -KLEDING VAN RIANNE.**

Rianne zorgt al jaren voor haar moeder die een psychische aandoening heeft. Het lukt de moeder van Rianne vaak niet om voor de dagelijkse dingen te zorgen, dus doet Rianne dat. Ze kookt, doet boodschappen en probeert het huis netjes te houden. Sinds een jaar gaat Rianne twee keer per week naar de voetbaltraining. Hier ontmoet ze vriendinnen en kan ze even lekker ontspannen. Rianne wilde al heel lang voetballen, maar door de ziekte van haar moeder is er geen geld voor. De maatschappelijk werkster van het gezin opperde om contact te zoeken met Stichting Leergeld. Rianne en haar moeder zijn er heel blij mee. Meer weten? Kijk op [www.leergeld.nl](http://www.leergeld.nl).



### Ga ook mee!

De steunpunten Mantelzorg in Slochteren, Menterwolde en Hoogezand-Sappemeer organiseren een jaarlijks terugkerende fun(mid)dag voor jonge mantelzorgers, waar Iris (zie pagina 8) het over heeft. Het Steunpunt Mantelzorg Appingedam/Delfzijl deed ook een aantal keren mee. Een fun(mid)dag is een leuk dagje of middagje uit, voor mantelzorgers van 6 tot 14 jaar. Gemiddeld gaan er zo'n dertig tot veertig kinderen mee.

#### Bel of mail

Ben jij een jonge mantelzorger, woon je in één van de genoemde gemeenten? Lijkt het je leuk om mee te gaan met een fundag? Stuur dan een mailtje of bel even. Hoogezand-Sappemeer: Moek Samiran of Maaïke Louwsma, (0598) 36 49 00, [steunpuntmantelzorg@kwartierzorgenwelzijn.nl](mailto:steunpuntmantelzorg@kwartierzorgenwelzijn.nl); Slochteren: Wieneke Valkema, (0598) 42 55 55, [wvvalkema@slochteren.nl](mailto:wvvalkema@slochteren.nl); Menterwolde: Henriette Sijsling, (0598) 65 47 21, [h.sijsling@menterwolde.nl](mailto:h.sijsling@menterwolde.nl).

## Jonge mantelzorgers of gewoon kinderen die zorgen?



Ouders worden ouder, gezinnen worden kleiner, familie woont verder weg en er komen meer eenoudergezinnen. Dit betekent dat in de toekomst vaker een beroep wordt gedaan op kinderen om taken te doen in de huishouding. Dat is normaal. Daar leren kinderen van.

Jonge mantelzorgers hebben te maken met chronisch zieke familieleden. Zij geven regelmatig zorg of passen hun levensstijl aan. Omdat ze bijvoorbeeld taken uitvoeren voor een fysiek beperkte ouder of omdat ze bijvoorbeeld rekening moeten houden met een autistische broer.

Als je met jonge mantelzorgers praat, vallen een paar dingen op. Ze vinden het geven van zorg zelf normaal en niet echt een probleem. Ze zien wel dat het anders gaat dan in andere gezinnen. Wat ze vervelend vinden is als degene die ze verzorgen pijn heeft of niet begrepen wordt door de omgeving. Of dat de omgeving jonge mantelzorgers behandelt alsof ze zielig en uitzonderlijk zijn.

Jonge mantelzorgers zijn niet zielig en staan niet per definitie alleen. Ze proberen in de meeste gevallen samen met hun ouders een goede balans te vinden tussen het eigen leven en de zorg voor degene die dat nodig heeft. Uitzonderlijk zijn ze wel. Groot respect voor deze kinderen!

Wat kan de samenleving doen voor kinderen die regelmatig zorg verlenen of zich zorgen maken over iemand in de directe omgeving? Laten we zorgen dat we er zijn! Geef ze mogelijkheden om plezier te maken en te kunnen ontspannen. Luister en toon respect. Meet de situatie niet af aan je eigen belevingswereld, maar stap in de belevingswereld van de jongere en beweeg mee!

Bonny Veenstra en Marleen Oostland

bestuursleden Platform Hattinga Verschure.



# ‘Ik zat bijna de hele dag in de achtbaan’



is en dat Iris in contact komt met leeftijdsgenootjes die in eenzelfde situatie zitten”, zegt ze. “Iris krijgt thuis voldoende aandacht en we doen genoeg leuke dingen speciaal met Iris, als Amber naar de zorgboerderij is. Dus wat dat betreft is het niet echt nodig. Eerder ging Iris wel naar de MEE-dag, waar met elkaar werd gepraat, zo van ‘waar loop je tegenaan?’ en dergelijke. De fundag is vooral bedoeld om gewoon plezier te maken met elkaar.”

## VOLGENDE KEER WEER

“We verzamelden in Hoogezand en van daar gingen we met de bus naar Drouwenerzand”, vervolgt Iris haar verhaal. “We moesten eerst nog wel weer terug naar Hoogezand, want ze waren het drinken en de broodjes vergeten. Ik kende bijna niemand, alleen een paar kinderen uit het dorp. We gingen in groepjes met de begeleiding in de attracties, zoals de boot, de breakdance en de vlinder. Het mooiste vond ik de achtbaan met looping. Daar mocht ik langer in blijven. De andere kinderen waren al misselijk.” Of ze ook met elkaar hebben gepraat over de situatie thuis? “Nee”, zegt Iris. Of ze dat wel had gewild? “Weet ik niet”, zegt ze schouderophalend. Wat ze wel zeker weet is dat ze volgende keer weer mee gaat. Ze heeft ook al een bestemming op het oog: “Misschien wel naar Ballorig, dat is heel erg leuk!”

*Lijkt zo'n fundag jou ook leuk? Informeer bij het Steunpunt Mantelzorg in jouw gemeente of kijk op pagina 6/7.*

**DE 9-JARIGE IRIS DE WOLDE HEEFT VORIG JAAR GENOTEN VAN DE FUNDAG VOOR JONGE MANTELZORGERS. “WE GINGEN MET DE BUS NAAR DROUWENERZAND”, VERTELT ZE. “DAAR HEB IK BIJNA DE HELE DAG IN DE ACHTBAAN GEZETEN.”**

Iris heeft geen idee dat ze een jonge mantelzorgster is, wel dat ze regelmatig voor haar 18-jarige zus Amber opkomt. Amber heeft een verstandelijke beperking en autisme. “Amber wordt vaak gepest in het dorp”, vertelt Iris, “en dat vind ik niet leuk.” Of ze thuis rekening moet houden met Amber? “Niet echt”, zegt ze. “Amber is veel op haar kamer en soms doen we een spelletje of we gaan samen op de computer. Dan sturen we elkaar berichtjes.”

## LEEFTIJDGENOOTJES

Iris' moeder vertelt dat haar dochter werd uitgenodigd door Karin Bosker van het Steunpunt Mantelzorg Delfzijl. Waarom ze Iris aanmeldde? “Ik vind het belangrijk dat de fundag er



“ ‘We hebben jarenlang met veel liefde en geduld zo goed mogelijk voor mama gezorgd. Wij zijn er trots op dat we het mochten doen!’



## ‘Mantelzorg geeft ook voldoening’

**‘SAMEN MET MIJN BROER WAS IK VANAF MIJN ACHTSTE JAAR MANTELZORGER VAN MIJN MOEDER. ZE HAD PSYCHISCHE PROBLEMEN, DWANGNEUROSES, HOORDE STEMMEN EN CONTROLEERDE ALLES IN HUIS TOT IN DE PUNTJES. VERDER KWAM ZE NERGENS TOE. SOMS HAD ZE GOEDE DAGEN EN SOMS LAG ZE WEKEN LANG IN BED. WIJ DEDEN ALLES VOOR HAAR, WERKELIJK ALLES.**

Omdat wij er mee opgroeiden, wisten wij niet beter. Er was niemand die ons hielp, we stonden er helemaal alleen voor. Dit betekende ook dat ik me regelmatig op school ziek meldde omdat ik thuis nodig was om te helpen. Tot er vragen vanuit school kwamen waarom ik toch zo vaak verzuimde. Toen ik een jaar of twaalf was, kreeg mijn moeder steeds meer fysieke klachten. Operaties volgden, evenals hartklachten en diabetes. Ik douchte haar, waste en verfde haar haren, knipte haar nagels en verzorgde haar voeten. Tijdens de puberteit kwamen er nog meer problemen, omdat wij niet de vrijheid hadden om de dingen te doen die een puber graag wil doen.

Mama kreeg steeds meer lichamelijke klachten en had meer hulp nodig.

Later kreeg ik een relatie en ging samenwonen. Omdat mijn broer een fulltime job had en ik niet, kwam een steeds groter deel van de zorg voor mijn rekening. Ik ging bijna dagelijks op de fiets naar mijn moeder toe om haar huishouden draaiende te houden. Ik leidde als het ware een dubbelleven. Ik was altijd op mijn qui vive of ze me misschien belde. Thuishulp lukte niet, want als de hulp niet alles tot op de millimeter terugzette, raakte mama in paniek. Vaak liet ze me voelen dat ik te laat kwam of te vroeg weer weg ging en dan voelde ik me ook nog schuldig. Dat heb ik zo een jaar of zes volgehouden. Tot ik, mede door privé strubbelingen, instortte...

Na verloop van tijd ging het slechter met mijn moeder. De eenzaamheid nam toe en ze besloot om naar een woon- en behandelafdeling voor ouderen te gaan. Dat beviel haar eigenlijk wel. Ik voelde me schuldig, omdat ik dat niet wilde. Ik wilde er zelf voor haar zijn, maar dat lukte me niet meer. Na een tijdje heb ik

het kunnen accepteren, omdat ik zag dat er goed voor haar gezorgd werd. Ik kon eindelijk mijn eigen leven gaan leiden.

Het werd een leven om trots op te zijn! Tot er, vorig zomer, bij mama weer kanker werd ontdekt. Ons leven stortte in. De instelling waar ze woonde kon de zorg die nodig was niet bieden en er werd uitgekeken naar een hospice. Dat werd het Sint Maartenhuis in Winschoten. Dat was vlak bij mij en ik kon haar elke dag opzoeken. We hebben veel gepraat, muziek geluisterd en zelfs gezongen. Bijna de hele familie kwam langs, ze vond dat geweldig. Ze werd nog overgrootmoeder voordat ze overleed.

Mijn broer en ik hebben jarenlang met veel liefde en geduld zo goed mogelijk voor mama gezorgd. Wij zijn er trots op dat we het mochten doen! We kijken met een goed gevoel terug op onze taak als mantelzorgers. Mantelzorg overkomt je, maar het geeft ook voldoening!

*De betrokkene wil wel haar verhaal vertellen, maar graag anoniem.*

# ‘Leerlingen zijn heel enthousiast!’

UIT ONDERZOEK VAN HET SOCIAAL CULTUREEL PLANBUREAU (SCP 2012) BLIJKT DAT ÉÉN OP DE ACHT KINDEREN JONGE MANTELZORGER IS. DIT BETEKENT DAT EEN KLAS MET 24 TOT 30 LEERLINGEN GEMIDDELD ZO’N DRIE TOT VIER JONGE MANTELZORGERS TELT. BELANGRIJK DUS, OM DAAR AANDACHT AAN TE BESTEDEN. DAT DOET ZORGAANBIEDER OOSTERLENGTE UIT OOST GRONINGEN AL MEER DAN TIEN JAAR.

“Oosterlengte is, vanuit de Dag voor de Mantelzorg, in 2004 begonnen met gastlessen op basisscholen in Oost Groningen”, vertelt Anne-Mein Boerema, docent verpleegkunde en praktijkopleider bij de zorgaanbieder. “Inmiddels bieden we de lessen aan, aan alle basisscholen in de stad en provincie Groningen. We doen dit vooral om het begrip mantelzorg bekender te maken en jonge mantelzorgers zichtbaarder.”

## INTERACTIEF

De interactieve gastles duurt een uur en is bestemd voor groep 8 van de basisschool. Anne-Mein, die er vol enthousiasme over vertelt, gaat samen met de leerlingen dieper in op de begrippen zelfzorg, professionele zorg en mantelzorg. Een ouderwetse bruine koffer met daarin diverse jassen – die vroeger mantels werden genoemd - maken haar



verhaal compleet. De mantels verwijzen naar het bieden van hulp en bescherming. Zo wordt duidelijk dat iedereen een mantelzorg kan zijn, hoe oud of jong je ook bent. Welke mantel heb je nodig? Hoe doe je die aan? Alleen of met hulp? “De leerkracht is tijdens de les in de klas aanwezig en speelt een bescheiden rol in het geheel”, aldus Anne-Mein. “De juf of meester hoeft de les niet voor te bereiden. Alleen de tafels en stoelen in een U-vorm zetten, is alles wat we van ze vragen.”

## SCHRIJNEND

Anne-Mein laat weten dat in elke klas wel een jonge mantelzorg zit. “Soms is het lastig, omdat ze niks willen of mogen vertellen”, zegt ze. “Er zijn ook kinderen die durven er niet over te praten. Het komt voor dat de leerkracht niet weet dat een leerling mantelzorg is. Soms hoor je schrijvende verhalen, bijvoorbeeld van een leerling die intensief voor haar moeder zorgt of een ander kind, dat bij zijn opa en oma opgroeit en hen verzorgt. Samen praten we over alle facetten van mantelzorg. De leerlingen zijn altijd enthousiast, omdat het een interactieve les is. Aan het eind van de les doe ik altijd een rondje, zo van: wat vonden jullie er van? Na afloop krijgen alle kinderen een certificaat, zodat ze ook thuis kunnen vertellen wat mantelzorg is.”

## BELANGSTELLING?

Belangstellende scholen kunnen de gastles, die wordt betaald door de lokale overheid, aanvragen via het Steunpunt Mantelzorg in hun gemeente.

# ‘Het voelt heel vertrouwd’

ZE PRATEN NIET HEEL VAAK OVER HUN THUISITUATIE ALS ZE ELKAAR ZIEN, BIJNA NOOIT ZELFS. “MEESTAL IS HET GEWOON GEZELLIG”, ZEGT CYNTHIA VAN DER ZEE (18). ZE VERTELT OVER DE ACTIVITEITEN DIE ZE ONDERNEEMT MET ANDERE JONGE MANTELZORGERS, EEN INITIATIEF VAN HUMANITAS IN DE STAD GRONINGEN. ZE BOWLEN, POOLEN, LASERGAMEN, KOKEN OF GAAN MEE OP DE VAKANTIEWEEK. “HET VOELT GEWOON VERTROUWD OM OP TE TREKKEN MET JONGEREN DIE IN EENZELFDE SITUATIE ZITTEN.”

## MAATJES

Cynthia vertelt dat haar vader een hersentumor heeft gehad. “Ik ken de situatie thuis niet anders”, zegt ze. “Het is niet dat wij daarom thuis extra huishoudelijke taken hebben of zo. Het is meer dat ik me wel eens zorgen maak om mijn vader. Vooral als hij alleen thuis is. Via de hulp die we kregen, leerde ik Humanitas en mijn mantelzorgmaatje Charissa kennen. Sinds twee jaar zien wij elkaar regelmatig, nadat het maatje dat ik eerder had, ermee stopte. Charissa bood aan om mijn maatje te worden en het klikte. Dat laatste is belangrijk, want je vertelt nogal wat vertrouwelijke dingen. We bellen elkaar, hebben contact via whatsapp of we spreken af om elkaar ergens te ontmoeten. We drinken bijvoorbeeld een kop thee bij Humanitas of we gaan de stad in, heel gezellig. Bij Charissa kan ik vooral mijn verhaal kwijt als ik ergens tegenaan loop. Ja, ik vind het heel fijn dat deze maatjes er zijn!”

## VRIJWILLIGER

Charissa liep vanuit haar hbo-opleiding maatschappelijk werk onder andere stage bij het project jonge mantelzorgers van Humanitas. “Na afloop ben ik gebleven als vrijwilliger”, vertelt ze. “Ik bied dertien jongeren individuele ondersteuning. Ik vind het leuk om mensen te helpen, een band met ze op te bouwen door er voor hen te zijn. Dat hoeft niet groot te zijn, gewoon af en toe een ap-

“Wat we doen is positiviteit brengen en waar nodig helpen.”

pje, even bellen of een keertje afspreken. De jongere bepaalt zelf wat er gebeurt, zij kiezen wat ze willen. Daarnaast werk ik mee aan de chat, waar jonge mantelzorgers ‘live’ met elkaar praten over bepaalde thema’s. Ook help ik bij het organiseren en begeleiden van activiteiten voor jonge mantelzorgers. Wat we doen is positiviteit brengen en waar nodig helpen. Dus: schaam je niet als je een jonge mantelzorg bent, maar meld je aan!”

## ONDERZOEK

Op dit moment doet Charissa – in het kader van haar studie en op verzoek van Humanitas - onderzoek naar het belang van ondersteuning van jonge mantelzorgers. “Ik spreek veel jonge mantelzorgers en hoor dat ze het heel belangrijk vinden om even los te zijn van hun thuissituatie en op te trekken met leeftijdgenoten die in een vergelijk-



Cynthia (l) en Charissa aan de thee op het terras van Humanitas.

bare situatie opgroeien. In juni hoop ik het onderzoek af te ronden.”

## Op zoek naar een maatje?

Ben jij een jonge mantelzorg en wil je ook een maatje om eens mee te kletsen? Woon je in de gemeente Groningen? Dan ben je welkom bij het project Jonge MantelZorgers (JMZ) van Humanitas. Stuur een mailtje naar [humanitasjmz@gmail.com](mailto:humanitasjmz@gmail.com) of bel 06-136 53 792. Dan zoeken wij een vrijwilliger die bij jou past!

### T’Win

Humanitas in Stadskanaal, Vlagtwedde en het veengedeelte in Borger-Odoorn heeft eveneens een maatjesproject voor jonge mantelzorgers met de naam T’Win. Samen met je maatje onderneem je allerlei activiteiten. Lijkt het je wat? Mail naar [kanaalstreek-westerwolde@humanitas.nl](mailto:kanaalstreek-westerwolde@humanitas.nl) of bel 06-305 44 218.

## STEUNPUNTEN MANTELZORG EN VRIJWILLIGE THUISHULP

### APPINGEDAM

Steunpunt Mantelzorg en Vrijwillige Thuishulp, Stichting Welzijn & Dienstverlening, Gezondheidscentrum Overdiep, Stadshaven 23, Appingedam, kamer 112 (1e etage), 06-516 198 17, d.kornelius@s-w-d.nl

### BEDUM

Steunpunt Mantelzorg Bedum, Stichting Welzijn Bedum, Kapelstraat 9, Bedum, (050) 301 44 65, mantelzorg@welzijnbedum.nl

### BELLINGWEDDE

Vrijwillige Thuishulp en Mantelzorgondersteuning, Stichting Welzijn Oldambt, Hoofdweg 158, Bellingwolde, (0597) 45 49 99, tderoo@welzijnoldambt.nl

### DELFIJL

Steunpunt Mantelzorg, Stichting Welzijn & Dienstverlening, Noordersingel 1, Delfzijl, (0596) 65 07 87, k.leertouwer-bosker@s-w-d.nl

### DE MARNE

Steunpunt Mantelzorg en Vrijwillige Thuishulp De Marne, Stichting Welzijn & Dienstverlening, Warfstraat 1, Winsum, 06-488 74 339, m.blom@s-w-d.nl

### EEMSMOND

Steunpunt Mantelzorg, Stichting Welzijn & Dienstverlening, De Blauwe Schuit, Warfstraat 1, Winsum, 06-488 74 339, m.blom@s-w-d.nl

### GRONINGEN

Humanitas Thuishulp en Mantelzorg Groningen-Stad, Akerkhof zuidzijde 22, Groningen, (050) 312 60 00, mip.groningen@humanitas.nl

### GROOATEGAST

Steunpunt mantelzorg, Dienstencentrum De Schutse Oldenoert 32, Leek, (0594) 51 23 34, tineke.turksema@planet.nl

### HAREN

Coördinatiepunt Mantelzorg en Vrijwillige Thuishulp, Stichting Torion, Kerklaan 5, Haren, (050) 534 41 73 of 06-313 79 171, m.folkerts@torion.nl

### HOOGEZAND-SAPPEMEER

Steunpunt Mantelzorg Hoogezand-Sappemeer, Laan van de sport 2, Hoogezand, (0598) 36 49 00 of 06-278 58 234, steunpuntmantelzorg@kwartierzorgenwelzijn.nl

### LEEK

Steunpunt mantelzorg, Dienstencentrum De Schutse, Oldenoert 32, Leek, (0594) 51 23 34, tineke.turksema@planet.nl

### LOPPERSUM

Mantelzorgondersteuning Loppersum, Stichting Welzijn & Dienstverlening, De Schepperij 2, Loppersum, (0596) 64 96 00 of 06-516 19 817, d.kornelius@s-w-d.nl

### MARUM

Steunpunt Marum, MFC 't Marheem, Schoolstraat 8, Marum, (0594) 64 18 90, info@marheem.nl

### MENTERWOLDE

Mantelzorgondersteuning gemeente Menterwolde, Kerkstraat 2, Muntendam, (0598) 65 88 88 Henriëtte Sijlsing, h.sijlsing@menterwolde.nl, Vrijwillige Hulpdienst 06-140 16 056 of (0598) 61 00 42, vrijwilligerscentrale@live.nl

### OLDAMBT

Steunpunt mantelzorg Oldambt, Stichting Welzijn Oldambt, Het Boschplein 2, Winschoten, (0597) 42 18 33, tderoo@welzijnoldambt.nl of aalberts@welzijnoldambt.nl

### PEKELA

Vrijwillige Thuishulp en Mantelzorgondersteuning, De Badde, Sportlaan 4, Oude Pekela, (0597) 64 50 00, rroelans@debadde.nl

### SLOCHTEREN

Steunpunt mantelzorg gemeente Slochteren, Hoofdweg 10a, Slochteren, (0598) 42 55 55, wwalkema@slochteren.nl, www.slochteren.nl

### STADSKANAAL

Steunpunt Mantelzorg Zuid Groningen (voor Stadskanaal en Vlagtwedde), MFA Lint, W. Diemerstraat 7, Musselkanaal, (0599) 63 59 99, mantelzorg@welstad.nl

### TEN BOER

De Deel (dorspscoaches), Gemeentehuis Ten Boer, Hendrik Westerstraat 24, Ten Boer, (050) 302 88 88, secretariaatdedeel@tenboer.nl

### VEENDAM

Steunpunt Mantelzorg, Compaen, Jan Salwaplein 3, Veendam, (0598) 69 81 19 of 06-461 74 257, smustafa@compaenveendam.nl

### VLAGTWEDDE

Meldpunten mantelzorg en vrijwilligerswerk, St. Rzijn, Afd. ouderenwerk/Steunstees, Dr. Bekenkampstraat 37, Ter Apel, (0599) 58 24 60, steunsteeterapel@rzijn.nu, (0599) 58 24 60, steunsteevlagtwedde@rzijn.nu, (0599) 31 22 91, steunsteesellingen@rzijn.nu (0599) 32 22 27

### WINSUM

Steunpunt Mantelzorg gemeente Winsum, Stichting Welzijn & Dienstverlening, Warfstraat 1, Winsum, 06-488 74 340, r.maring@s-w-d.nl

### ZUIDHORN

Steunpunt mantelzorg en vrijwillige thuishulp, Stichting Welzijn gemeente Zuidhorn, Jellemaeweg 3, Zuidhorn (0594) 50 47 11, sandraterveen@swgz.nl

## ORGANISATIES VRIJWILLIGE PALLIATIEVE TERMINALE THUISHULP

### GRONINGEN-STAD

Vrijwillige Terminale Thuishulp, Humanitas, Akerkhof zuidzijde 22, Groningen, (050) 312 60 00, mip.groningen@humanitas.nl  
Hospice Gasthuis Groningen, Eendrachtskade NZ 19, Groningen, 06-114 83 924, info@gasthuisgroningen.nl

### HOOGEZAND-SAPPEMEER, WINSUM, DE MARNE, HAREN

Vrijwillige Terminale Thuishulp, Humanitas, Akerkhof zuidzijde 22, Groningen, (050) 312 60 00, mip.groningen@humanitas.nl

### DELFIJL, APPINGEDAM, EEMSMOND, LOPPERSUM, SLOCHTEREN, BEDUM EN TEN BOER

De Schutse, Thuishulp en Hospice, Stichting VPTZ Noordoost Groningen, 06-295 11 357, coördinator@deschutsevptz.nl. Hospice De Schutse, Wieger van den Bosstraat 13a, Appingedam, (0596) 82 00 00

### VEENDAM, MENTERWOLDE, PEKELA, OLDAMBT, BELLINGWEDDE

Stichting Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg Oost Groningen, Jan Salwaplein 3, 9641 LN Veendam, (0598) 69 81 39 of 06-10 448 298, info@vptzooostgroningen.nl /secretariaat@vptzooostgroningen.nl

### OOST-GRONINGEN

Stichting Sint Maartenhuis (Hospice), bezoekadres P.C. Hooftlaan 74a, Winschoten, postadres Vondellaan 75, 9673 JH Winschoten (0597) 45 21 70, info@hospicewinschoten.nl, www.hospice-winschoten.nl

### STADSKANAAL, VLAGTWEDDE

Vrijwillige Terminale Thuishulp voor Stadskanaal en Vlagtwedde, W Diemerstraat 7, Musselkanaal, (0599) 63 59 99, mantelzorg@welstad.nl, www.mantelzorgpoort.nl

### WESTERKWARTIER

Vrijwillig Palliatief Terminale Ondersteuning Westerkwartier, Dienstencentrum De Schutse, Oldenoert 32, Leek, (0594) 51 23 34, sjaakverster@live.nl