



Strategische Alliantie **JONGE MANTELZORG**

Extra aandacht voor jonge mantelzorgers in tijden van corona

“ De afgelopen weken heb ik de zorg voor mijn broertje als zwaarder ervaren. Ik vind het fijn dat dit ook uit de peiling is gekomen, daardoor weet ik namelijk dat ik niet de enige ben!”

Marjet Karssenberg (19 jaar), als jonge mantelzorger lid van de Klankbordgroep JMZ Pro

Eén op de vier kinderen en jongeren tussen de 4 en 24 jaar heeft thuis te maken met zorg, bijvoorbeeld voor een ouder, broer of zus die chronisch ziek is, een (verstandelijke) beperking heeft of een psychische aandoening. Doordat deze jonge mantelzorgers op jonge leeftijd al te maken krijgen met zorgtaken, worden zij beperkt in hun eigen ontwikkeling en groei, wat negatieve effecten kan hebben zoals chronische stress, verminderde schoolprestaties of studievertraging. De huidige onzekere coronaperiode kan leiden tot extra belasting van de jonge mantelzorgers. Daarom is het belangrijk dat er extra aandacht is voor deze doelgroep. Nu, en in de toekomst.

Peiling onder jonge mantelzorgers

Uit een landelijke peiling van de Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg, blijkt dat maar liefst 9 op de 10 jonge mantelzorgers die ondervraagd zijn, zich zorgen maken. Sinds de uitbraak van het Coronavirus ervaart driekwart een grotere emotionele belasting dan ervoor en mist 60% voor zichzelf meer zorg en aandacht. Ook helpt 6 op de 10 sindsdien (veel) meer mee in de zorg. Degenen die meer steun zoeken, willen vooral weten hoe ze meer aandacht krijgen en minder zorgen kunnen maken. Een belangrijke steun voor jonge mantelzorgers is de vriendengroep voor afleiding en een luisterend oor, als ook professionele steun.

De jonge mantelzorgers uit de Klankbordgroep JMZ Pro hebben een aantal tips voor deze lastige periode onder elkaar gezet. Deze tips voor jonge mantelzorgers en meer informatie voor deze doelgroep zijn te vinden op de website: www.coronaenjmz.nl

1-7 juni: De Week van de Jonge Mantelzorger

Hoewel één op de vier kinderen en jongeren tot de groep jonge mantelzorgers behoort, beseffen de jonge mantelzorgers en hun omgeving lang niet altijd dat zij tot die doelgroep behoren. Om meer begrip, herkenning en erkenning te creëren is de Week van de Jonge Mantelzorger in het leven geroepen. Tijdens deze week worden er landelijk diverse activiteiten georganiseerd om extra aandacht te besteden aan de jonge mantelzorgers. Online games, videogesprekken en leuke cadeautjes zijn een greep uit de activiteiten. Iedereen met jonge mantelzorgers in de omgeving kan

een steentje bijdragen door extra aandacht te besteden aan deze jongeren. Een recent overzicht van de activiteiten die worden georganiseerd, is te vinden op: www.jmzpro.nl/activiteiten. De Week van de Jonge Mantelzorger gaat op 1 juni van start. Deze dag lanceert de Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg een nieuwe bewustwordingsvideo: Jonge mantelzorgers in deze tijd. Bekijk de video via: bit.ly/2AWduZI.

Daarnaast lanceert het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport op 1 juni de campagne 'Deel je zorg'. Maar wat houdt dat in? Eric Corton gaat in gesprek met o.a. Minister Hugo de Jonge, 3FM DJ Frank van der Lende en vlogger Brahim Lakhal. Kijk mee op: <https://youtu.be/KsZLMaj-lcA>

Vier jonge mantelzorgers gaan onder leiding van Eric Corton in gesprek met minister Hugo de Jonge. Het gesprek gaat over hoe het is om op jonge leeftijd mantelzorger te zijn. We horen persoonlijke verhalen. Belangrijke vraag is: hoe deel jij je zorg met anderen? Met medewerking van 3FM DJ Frank van der Lende, die zelf ook op jonge leeftijd opgegroeid is met zorg voor een naaste, en vlogger Brahim Lakhal. Met deze campagne wil het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport jonge mantelzorgers aanmoedigen over hun zorg te praten of gebruik te maken van hulp.

Landelijke samenwerking

Om ook naast de Week van de Jonge Mantelzorger landelijk meer aandacht en een betere ondersteuning voor jonge mantelzorgers, gezinnen en professionals te realiseren, is er een Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg opgericht. Door landelijke (kennis)instituten, lokale en regionale stichtingen en (voormalig) jonge mantelzorgers met elkaar te verbinden, wordt kennisdeling tussen professionals en jonge mantelzorgers gestimuleerd. Alle kennis en expertise over het signaleren en ondersteunen van jonge mantelzorgers wordt zo op een centrale manier gebundeld en verspreid over het land. Zo kunnen jonge mantelzorgers in de toekomst eerder opgemerkt worden, informatie ontvangen en zo nodig de juiste ondersteuning en hulp krijgen.

Op 2 juni wordt deze Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg officieel gelanceerd via de website: <https://www.jmzpro.nl/de-alliantie/> en sociale media.

Betrokken partijen

Sinds 1 januari 2020 zijn de volgende organisaties betrokken bij de Alliantie: JMZ Pro, MantelzorgNL, Vilans, Movisie, Nederlands Jeugdinstituut (NJI), Trimbos-instituut, Stichting Informele Zorg Twente, Vanzelfsprekend!?, Brussen Erbij Beweging (BEB) en het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Meer informatie?

Kijk op <https://www.jmzpro.nl/de-alliantie>

Zie hieronder voor de rapportage

R A P P O R T A G E

Jonge mantelzorg een grotere zorg

Uit onze landelijke peiling blijkt dat **driekwart** van de jonge mantelzorgers van 12 - 24 jaar sinds de uitbraak van het corona-virus een **(veel) grotere emotionele belasting** ervaart. **60%** geeft aan **zelf meer zorg en aandacht te missen**. Ook helpen **6 op de 10** respondenten **meer mee in de zorg**. Ze willen weten hoe ze zich minder zorgen kunnen maken en zelf meer aandacht en zorg kunnen krijgen.

“Het is fijn dat ik nu de zorg een stuk zwaarder is geworden, hier kan zeggen wat ik vind en ik hoop dat daar serieus iets mee gebeurt!”

Jonge mantelzorger, 19 jaar.

Gevraagd naar de veranderingen in de zorgsituatie ten opzichte van de tijd voor Corona, valt de (veel) grotere sociaal-emotionele belasting op voor deze jonge mantelzorgers.

- Bijna **driekwart** (71%) maakt zich sinds de uitbraak van het corona-virus (veel) meer zorgen.
- **Meer dan de helft** (56%) zegt nu thuis (veel) meer mee te helpen.
- **4 op de 10** respondenten zegt nu (veel) meer zorg en aandacht te missen.

Op de vraag welke zorgen de jonge mantelzorgers hebben, antwoordt maar liefst **9 op de 10** jonge mantelzorgers dat ze zich vooral zorgen maken. Ook helpt **6 op de 10** jongeren thuis extra mee, en voor 4 op de 10 jongeren is dat fysieke verzorging. Opvallend is voorts dat **6 op de 10** van alle ondervraagden aangeeft dat ze zelf zorg en aandacht te missen.

Extra ondersteuning nodig om zich minder zorgen te maken

“Soms voel ik mezelf de maatschappelijk werker van mijn ouders! Ook al is het boodschappen doen en koken minder geworden, het is er thuis niet veel leuker of beter op geworden. Zo zijn er meer ruzies, gaat de gezondheid slechter van mijn moeder en heeft mijn zusje veel last van haar autisme.”

Jonge mantelzorger, 21 jaar.

Meer dan een kwart van de respondenten (28%) wil in deze tijd extra ondersteuning. Van hen antwoordt driekwart dat ze willen weten hoe ze zich minder zorgen kunnen maken (73%) en meer aandacht en zorg voor zichzelf kunnen krijgen (63%). Het zou hen ook helpen om weer naar school te gaan (47%) en om extra hulp thuis te krijgen (34%).

Daar tegenover staat dat 4 op de 10 ondervraagden (43%) géén extra ondersteuning wenst en 3 op de 10 al voldoende ondersteuning krijgt. Dit kan komen doordat de vragenlijst is verstuurd door organisaties die actief zijn richting jongeren.

Belangrijke rol voor vrienden en ondersteuning in de buurt

Uit de antwoorden van de groep die voldoende ondersteuning krijgt, blijkt dat hun omgeving en zorgprofessionals daarin een belangrijke rol spelen: 7 op de 10 onder hen geeft aan dat afleiding van vrienden fijn is (73%), of een luisterend oor van vrienden, zorgprofessionals of lotgenoten (70%). Ook

helpt het hen om met vrienden af te spreken, als ze thuis praktische ondersteuning of ondersteuning in de zorg krijgen (5 op de 10 respondenten). 43% geeft aan dat ze reeds hulp krijgen hoe ze zich minder zorgen kunnen maken.

Algemene informatie landelijke peiling (12 - 25 jaar)

De vragenlijst is een initiatief van (voormalig) jonge mantelzorgers van de Brussen Erbij Beweging als onderdeel van het JMZ Lab in samenwerking met de Alliantie partners.

In totaal hebben 160 mensen gereageerd, waarvan 121 respondenten jonger dan 25 jaar.

75% vrouw en 25% van de respondenten is man.

De ondervraagde leeftijdscategorieën zijn: 12-15, 16-18 en 19-25 jaar, welke voor een bijna gelijk deel (30%) reageerden.

Voor wie ze zorgen: 45% voor broer; 35% voor moeder; 28% voor zus; 24% voor vader.

85% van de respondenten woont bij de naaste in huis die zorg nodig heeft.

De meeste reacties op de peiling kwamen uit: 1. Overijssel (25%), 2. Gelderland (21%), 3. Flevoland (16%), 4. Noord-Brabant (12%) en 5. Friesland (6%) en 6. Zuid-Holland (5%).

- einde resultaten -

Deze uitkomsten onderstrepen het belang van de oprichting van de Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg. Dit is een samenwerking tussen (voormalig) jonge mantelzorgers, kennisinstututen en zorgprofessionals. Het doel is een betere ondersteuning voor jonge mantelzorgers en meer oog voor hun behoeften