



Leerling én mantelzorger

Een steuntje in de rug maakt het verschil

Relatie, relatie, relatie

Het pedagogisch perspectief van Marcel van Herpen

Mercurius College

Enthousiaste docenten beginnen nieuwe vo-school in Delft

Lezen, rekenen... weerbaarheid

Een onzekere toekomst vraagt om andere basisvaardigheden

Voor jonge mantelzorgers maakt een beetje hulp een groot verschil

Klem tussen zorgtaken en schoolwerk

In de klas ben je afgeleid omdat je je zorgen maakt over thuis. Huiswerk maken lukt niet altijd, omdat er iemand is die veel zorg nodig heeft. Je doet boodschappen, maakt schoon, helpt je broer met aankleden of haalt medicijnen voor je moeder. Op elke school zitten jongeren die thuis voor iemand zorgen. Met een beetje flexibiliteit kan de school hun leerproces ondersteunen.

Jonge mantelzorgers groeien op met ziekte en zorg thuis. Een van hun gezinsleden is langdurig ziek, heeft een lichamelijke of verstandelijke beperking, psychische problemen of een verslaving. Volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau zorgt ongeveer een kwart van de jongeren voor een naaste. De Stichting JMZ Pro richt zich op deze doelgroep. Landelijk coördinator Gwen van Roekel: “Er zijn veel kinderen die opgroeien met een zorgtaak. Ze vervullen al dan niet praktische taken, maar maken zich vooral zorgen over de ziekte of kwetsbaarheid van hun gezinslid. Daar komt bij dat zij zorg voor zichzelf missen. De hele dag gaat de aandacht naar het familielid dat zorg nodig heeft. Voor de anderen is er minder aandacht.”

‘Het zijn krachtige kinderen, met een lichte ondersteuning kun je ze vaak goed helpen’

Ook de schoolcarrière kan in de verdrukking komen. Zo vertelt Robert Karssenberg (17) over zijn broer met downsyndroom: “Als hij in een slechte bui is, moet je hem met alles helpen en heel erg motiveren om dingen te doen. Dan kan ik minder goed leren en zijn mijn resultaten ook minder.” Robert stelde zijn mentor op de hoogte, maar vond zelf speciale maatregelen niet nodig. Sharona (18) had daar wel behoefte aan. Ook bij haar thuis is veel zorg nodig. Sharona kreeg van haar school de ruimte om huiswerk af en toe later in te leveren. Zij voerde daarnaast een reeks gesprekken met het zorgteam van haar school. Beide leerlingen doen hun verhaal in een kader bij dit artikel.

RISICO

Jonge mantelzorgers lopen in het onderwijs een verhoogd risico op vertraging, verzuim, uitval en onderpresteren, zegt Gwen van Roekel. “Dat willen we voorkomen met het nieuwe project De Jonge Mantelzorg Vriendelijke School.” Aan de pilot van dit project voor po, vo en mbo doen



‘Je bent er in je hoofd altijd mee bezig’

Robert Karssenberg, 17, eerstejaars hbo-docentenopleiding:

“Mijn broer, die twee jaar ouder is dan ik, heeft het downsyndroom. Hij heeft bij veel dingen hulp nodig. Hij kan eigenlijk niet alleen naar de winkel, en je moet hem helpen met tandenpoetsen en dergelijke. Hij kan alleen op stap als hij de weg goed kent. Naar zijn stageadres kan hij inmiddels zelf lopen, maar als hij ineens naar de huisarts moet, gaat een van ons mee. Mijn zus en ik ondersteunen onze ouders. De ene week is drukker dan de andere. Als mijn ouders en mijn zus 's avonds een afspraak

hebben, moet ik thuisblijven. Ik help mijn broer met alle liefde en dat geeft me ook een goed gevoel. Maar wat tegelijkertijd echt irriteert, is dat je er in je hoofd altijd mee bezig bent. Je moet fysiek zorgen, maar de zorgen in je hoofd zijn het meest vermoeiend. Als mijn broer een nieuwe activiteit heeft, is het altijd spannend of hij mee wil doen. Daar ben je dan best mee bezig en dat kost veel energie. Mijn ouders proberen mijn zus en mij er zoveel mogelijk buiten te houden. Ik heb ook best wel hobby's kunnen ontwikkelen. Maar

soms moet ik afspraken met vrienden afzeggen omdat ik hier iets moet doen voor mijn broer. En ik heb momenten gehad dat ik geen dingen kon doen voor school. Ik heb mijn mentor op de middelbare school verteld wat mijn situatie is en heb toen aangegeven dat ik geen hulp nodig had. Maar het is fijn als een school die hulp indien nodig wel kan bieden. Ik heb via JMZ Pro contact met lotgenoten en dat vind ik erg fijn. Het is heel prettig om te praten met andere mensen die hetzelfde hebben meegemaakt.”

vijftien scholen mee. Medewerkers leren hoe je jonge mantelzorgers herkent, waar zij tegenaan lopen, hoe je hen op school kunt ondersteunen en naar wie je ze kunt doorverwijzen. Voor de leerlingen is er een prikkelende theateervoorstelling met nagesprek. Verder komt een ervaringsdeskundige zijn of haar verhaal delen. “Daardoor valt het kwartje en gaan leerlingen in gesprek”, ziet Van Roekel. Wat kunnen scholen doen voor jonge mantelzorgers? Van Roekel: “Met een preventieve aanpak kun je problemen voorkomen. Zorg dat je deze leerlingen herkent en erken hun situatie. Het zijn vaak krachtige kinderen. Met een lichte ondersteuning kun je ze vaak heel goed helpen. Bied als mentor een luisterend oor, maak indien nodig maatwerkafspraken over hun schoolwerk. Wees bereid om de regels een beetje aan te passen. Eventueel verwijst je door naar andere hulp binnen of buiten de school.” In het netwerk van JMZ Pro zitten consulenten die scholen kunnen ondersteunen bij het begeleiden van jonge mantelzorgers.

EMPATHIE

Het mee-zorgen voor een gezinslid heeft ook positieve effecten. Van Roekel: “We weten uit onderzoek dat deze jongeren meer empathisch vermogen ontwikkelen en een groter gevoel voor verantwoordelijkheid hebben. Soms hebben ze meer veerkracht en vaak zijn ze heel zelfstandig. Ze hebben hechtere familiebanden en zijn sneller volwassen.” Daar staat tegenover dat jonge mantelzorgers meer mentale zorgen hebben en meer kans lopen op emotionele problemen, angst en depressie. Van Roekel: “Ze cijferen zichzelf vaak weg; ze willen het kwetsbare familielid niet tot last zijn. Hun eigen ontwikkeling wordt belemmerd. Deze jongeren hebben minder hobby’s, doen minder aan sport en hebben geen tijd voor een bijbaan; precies de dingen waarmee je je eigen identiteit ontwikkelt.” Zo’n thuissituatie heeft ook grote invloed op je sociale leven, zegt Robert Karssenberg. “Ik hoor van andere jonge mantelzorgers dat zij geen vrienden mee naar huis kunnen nemen omdat hun familie dat niet aankan. Soms houden ze zelf bezoek af, bijvoorbeeld omdat ze zich schamen voor hun verslaafde vader.” Karssenberg is lid van de klankbordgroep van JMZ Pro. Hij vertelt: “Wij geven gevraagd en ongevraagd advies, vanuit het motto: niet over ons, maar met ons.” Hij zette met de zes andere jeugdige leden adviezen voor scholen op een rij. Kort samengevat: “Luister naar de jonge mantelzorger, sta open voor diens verhaal, wees betrokken en stuur een leerling eventueel door naar een zorgprofessional. De mentoren en andere leraren hebben het immers al druk genoeg.”

Jonge mantelzorgers lopen een verhoogd risico op vertraging, verzuim, uitval en onderpresteren



‘Ik denk dat mijn leven heel anders is dan dat van andere kinderen’

Sharona, 18, 5 havo:

“Ik heb twee broertjes van 16 en 10 jaar met adhd en autisme. Mijn moeder heeft een burn-out gehad en heeft daar nog een beetje last van. Ik ben al zo lang als ik me kan herinneren mantelzorger. Mijn vader is best wel veel aan het werk. Ik pas op als mijn ouders niet thuis zijn. Ik help in het huishouden en verder waar ik maar kan. Huiswerk maken is soms wel lastig. Het is fijn dat ik met school afspraken heb kunnen maken. Ik heb aan mijn mentor verteld hoe het thuis zit. Via hem heb ik ook een poos gesprekken gehad met het zorgteam van school. Nu gaat het goed en ga ik er alleen heen als het een keer niet goed gaat. Ik blijf wel in contact met mijn mentor. Mijn docenten houden rekening met mijn situatie. Het is niet erg als ik een keer m’n huiswerk niet heb gedaan. Dat moet natuurlijk niet te vaak gebeuren; ik moet niet ver achterop raken. Ik denk dat mijn leven heel anders is dan dat van andere kinderen. Mijn

broertjes vragen veel aandacht, vooral de jongste. Als hij bijvoorbeeld ‘s morgens tandenpoetst en zich aankleedt, moet je erbij staan, anders doet hij het niet of raffelt hij het af. Dat is wel lastig. Ik ben constant bezig met dingen, ik sta thuis continu aan. Stel dat er iets gebeurt? Je kunt je thuis niet compleet afsluiten, want je ouders hebben af en toe hulp nodig. Het wordt nu wel gemakkelijker. Mijn oudste broer doet steeds meer zelf. Er is een tijd geweest dat ik bijna niet met vrienden kon afspreken, maar nu lukt dat weer. Als ik met iemand afspreek, doen we dat altijd bij diegene thuis, want bij ons is het niet rustig. Ik denk dat het goed is als de school veel begrip toont voor kinderen in mijn situatie, en hulp biedt waar mogelijk. Liefst de soort hulp waar de mantelzorger zelf om vraagt. Het is al heel fijn als tijdens de toetsweken de toetsen een beetje worden verdeeld, anders wordt het te veel.”

‘Elk jaar krijgen onze eersteklassers een themadag over jonge mantelzorgers’

Sven Dorgelo, docent lo en lob-coördinator bij Carmel College Salland in Raalte:

“We hebben op het vmbo ieder kwartaal een projectweek voor eersteklassers met verschillende thema’s. Daarbij werken we samen met de jeugdagente, Halt, jongerenwerkers en andere partijen. Elk jaar besteden we in dit kader ook aandacht aan jonge mantelzorgers. Dat doen we samen met Mantelzorgondersteuning Raalte. Leerlingen krijgen eerst voorlichting: wat is een mantelzorger en waar kan die tegenaan lopen? Ook leerlingen die thuis voor iemand zorgen, beseffen vaak niet dat zij een mantelzorger zijn. Twee acteurs spelen een voorstelling waarin dit onderwerp op een aansprekende manier wordt neergezet. Mantelzorgondersteuning Raalte zorgt voor de verwerking na afloop. Dat doen ze met de methode ‘Over de streep’, waardoor je allerlei dingen over elkaar te weten komt. Leerlingen zien dan: bij iedereen is wel iets aan de hand. Hun onderlinge band wordt steviger.

Je ziet dat ze elkaar gaan helpen en af en toe met de mantelzorger afspreken om leuke dingen te doen. Ten slotte vullen de leerlingen online een enquête in waaruit naar voren komt of ze mantelzorger zijn. Als dat zo is, vragen wij de ouders of we de leerling in contact mogen brengen met Mantelzorgondersteuning Raalte. Dan krijgt het gezin een flyer met hun aanbod, inclusief doe-activiteiten voor de jongere. Zelf kijken we wat wij kunnen doen bij de begeleiding met huiswerk en het helpen organiseren en plannen. Indien nodig verplaatsen we toetsen. Het gaat ons vooral om de bewustwording: voor de jongere zelf, klasgenoten én de docenten. Als een jongere bij ons in beeld komt, kan de mentor regelmatig een coachgesprek voeren. Waar nodig bieden we deze leerlingen een oudere leerling of oud-docent als maatje aan voor begeleiding bij schoolwerk. We kijken per leerling wat die graag wil. Uiteindelijk komt de leerling sneller zelf naar de mentor toe als hij dreigt vast te lopen.”



TIPS VOOR SCHOLEN

- **Luister onbevooroordeeld naar leerlingen.** Robert: “Toen mijn zus op school vertelde over onze broer met Down, was de reactie: ‘O, dan is hij vast altijd vrolijk!’ Dat was goed bedoeld, maar als iemand met zo’n vooroordeel komt, heb je geen zin meer om verder te praten.”
- **Nodig een ervaringsdeskundige en/of jnz-consulent uit op school.** Die kunnen leraren vertellen hoe je mantelzorgers herkent en tips geven voor hun ondersteuning.
- **Respecteer de privacy van de jonge mantelzorger.** Deel diens verhaal alleen met collega’s als de leerling hiermee instemt.
- **Behandel dit onderwerp in alle openheid, maar vermijd een stigma:** straal uit dat iedereen anders is en er mag zijn.
- **Maak bij je aanbod voor jonge mantelzorgers gebruik van partners uit je eigen omgeving.**
- **Laat activiteiten voor jonge mantelzorgers aansluiten bij bestaande activiteiten rond gelijke kansen, veiligheid op school, Gezonde School, de aanpak van voortijdig schoolverlaten of passend en inclusief onderwijs.**
- **De Jonge Mantelzorg Vriendelijke School is een initiatief van Stichting JMZ Pro in samenwerking met jonge mantelzorgprofessionals, ervaringsdeskundigen en de Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg.** De pilot wordt ondersteund door het ministerie van VWS.

Meer informatie: www.JongeMantelzorgVriendelijkeSchool.nl. Kijk voor meer tips op: www.jmzpro.nl/zorgzoeker.