



De 'jonge mantelzorgers' op school

1 op de 4 kinderen en jongeren is jonge mantelzorgers. Ze groeien op in een gezin waar een gezinslid langdurig extra zorg nodig heeft. Denk aan: een broertje met autisme, een zusje met ADHD, een moeder met een psychiatrische aandoening of een vader met een handicap of ongeneeslijke ziekte. Maar ook kinderen en jongeren uit een gezin waar verslaving aan alcohol en/of drugs een rol speelt. Het 'jonge mantelzorgers' zijn heeft veel invloed op de ontwikkeling van kinderen. Ze maken zich vaak zorgen over de thuissituatie, moeten vaak 'meezorgen' en krijgen zelf minder aandacht. Dat heeft zijn weerslag op hun leven en ontwikkeling. Het is daarom ook heel belangrijk om de jonge mantelzorgers op school in de groep te herkennen en te begeleiden wanneer dat nodig is. Zo kunnen we namelijk overbelasting, voortijdig schoolverlaten en psychische problemen op latere leeftijd voorkomen.

De jonge mantelzorgers in de groep herkennen

Aranka Verheugd en Ingrid van Beusekom van het team Jonge Mantelzorgers van de VMCA focussen zich onder andere op het informeren en adviseren van mentoren en leerkrachten van het voortgezet onderwijs. Dit doen zij door het geven van interactieve workshops. Het blijkt dat het nog helemaal niet zo eenvoudig is om de jonge mantelzorgers in de groep te herkennen. Tijdens een onlangs gehouden workshop werd aan het begin van de workshop aan de deelnemers de vraag gesteld of er jonge mantelzorgers bij hen in de groep zitten. Hier en daar werd geknikt, maar in veel gevallen rezen er toch wel vragen. "Wat is dan een jonge mantelzorgers precies?", "hoe kan ik hem of haar dan herkennen". En dat is ook het lastige, wie is dan die jonge mantelzorgers? In de meeste gevallen werd gedacht dat het alleen om jongeren ging die voor een ouder zorgden, dus ook

echt zorgtaken, schoonmaken, koken, boodschappen doen, etc. Dat is vaak ook zo. Door deze zorgtaken hebben de jonge mantelzorgers minder tijd om aan school te besteden, om te spelen, om te chillen, enz. Maar vaak vinden zij het zelf niet meer dan normaal. Het is wat ze doen thuis en ze helpen hun ouder(s) graag. Het gaat echter veel dieper. Doordat zij zich zorgen maken, altijd rekening moeten houden met..., niet zomaar kunnen afspreken met vrienden, enz. heeft het invloed op hun emotionele gesteldheid en ontwikkeling. Maar dat is lastig te herkennen in de klas. Dit werd ook direct beaamd door de deelnemers aan de workshop.

Wat zijn de signalen?

In de workshop wordt uitgebreid ingegaan op de signalen die de mentoren en leraren van de jonge mantelzorgers kunnen oppikken. Na het bespreken van deze signalen in gedrag (vaak te laat, teruggetrokken of onzeker, weinig contact met leeftijdsgenoten, vroeg volwassen), fysiek (vermoeid, hoofdpijn, buikpijn, concentratieproblemen) en psychisch (gespannen of somber, eet-en/of slaapproblemen, vluchtgedrag in alcohol of drugs) kwamen de onderlinge gesprekken op gang. Waar nodig kon Ingrid aanvulling of uitleg geven. Uiteindelijk werden er toch steeds meer herkenningstekens gevonden en kwamen er toch wel meer leerlingen naar boven die mogelijk jonge mantelzorgers zouden kunnen zijn. Voor een groot deel van de deelnemers aan de workshop was dit echt een eyeopener.

Wat kun je als mentor of leerkracht doen?

Wanneer je denkt dat een leerling jonge mantelzorgers is, hoe je niet veel te doen. Het geven van aandacht en het signaleren zijn vooral heel belangrijk. Het hangt vooral ook van de leerling zelf af, waar hij of zij behoefte aan heeft. Wat je kunt doen is: ga in gesprek, bied een luisterend oor, vraag de leerling wat hij of zij nodig heeft, kijk welke mogelijkheden er zijn voor ondersteuning zowel binnen als buiten school, houd de leerling in de gaten, ga eventueel in gesprek met de ouders en informeer ook vooral de zorgcoördinator. Veel jongeren willen niet 'geholpen' worden of willen niet anders zijn dan hun klasgenoten. Toch is aandacht en signaleren

belangrijk. Ze voelen zich herkend en weten dat ze bij de mentor of leerkracht terecht kunnen wanneer dat nodig is en wanneer zich problemen voordoen kun je op tijd inspringen.

Op tijd inspringen

Wanneer een leerling in de groep duidelijk meer aandacht nodig heeft dan is het altijd mogelijk om begeleiding van Aranka of Ingrid van team Jonge Mantelzorgers van de VMCA in te roepen. Zij kun-

nen je begeleiden en tips en adviezen geven. Ook kunnen zij aanwezig zijn bij gesprekken met de leerling, ouders/verzorgers of professionals. Gaat het om een specifieke mantelzorgsituatie dan kunnen zij advies geven. Ook verzorgen zij trainingen voor het hele team of een gastles of workshop op locatie.

Meer aandacht buiten school nodig?

Wanneer een jonge mantelzorger meer aandacht buiten school nodig heeft dan is het ook mogelijk om door te verwijzen naar de VMCA. Hier worden speciaal voor jonge mantelzorgers activiteiten georganiseerd gericht op o.a. versterken, contact met leeftijdsgenoten en ontspanning. Ook worden trainingen gegeven waarin de jonge mantelzorgers leren om beter om te gaan met hun mantelzorgsituatie. Ze leren hun gevoelens te uiten en hoe zij zelf grip op hun situatie kunnen krijgen. Ook kunnen jonge mantelzorgers bij de VMCA terecht voor een maatje. Een maatje is een vrijwilliger die een keer per week iets met hen onderneemt zodat de jonge mantelzorger even zelf aandacht krijgt. Dingen doen waar de ouders niet aan toe komen of de mogelijkheden niet toe hebben. Een gesprek, samen huiswerk maken, naar de stad, bakken, knutselen, enz. En natuurlijk kunnen de jongeren terecht bij Aranka en Ingrid voor een persoonlijk gesprek.

‘Bel ons, je hoeft niet alles zelf te weten’



Met dank aan:
Ingrid van Beusekom en
Aranka Verheugd