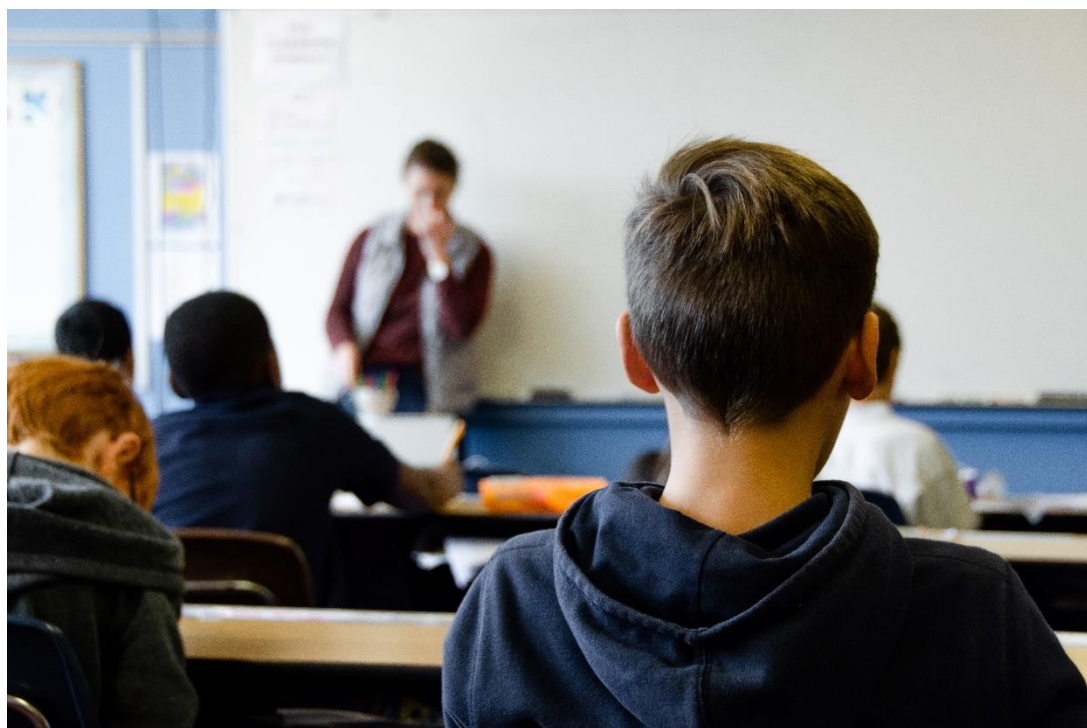


“Geen kind van de rekening!”

Verbetering van de positie van jonge mantelzorgers op het VO



Ongeveer een kwart van de jongeren is jonge mantelzorger

Een onafhankelijk advies van de Klankbordgroep JMZ Pro



pro.
groep

Inhoudsopgave

| | |
|--|-----------|
| 1. INLEIDING | 3 |
| 1.1. WAAROM JMZ PRO KLANKBORDGROEP? | 3 |
| 1.2. WAAROM DIT ADVIES? | 3 |
| 1.3. DOELGROEPEN | 4 |
| 2. BEWUSTWORDING | 5 |
| 2.1. INLEIDING | 5 |
| 2.2. ONZE ERVARINGEN | 5 |
| 2.3. ONS ADVIES | 6 |
| 3. SIGNALERING | 8 |
| 3.1. INLEIDING | 8 |
| 3.2. ONZE ERVARINGEN | 8 |
| 3.3. ONS ADVIES | 10 |
| 4. ROUTING & SAMENWERKING | 11 |
| 4.1 INLEIDING..... | 11 |
| 4.2. ONZE ERVARINGEN | 11 |
| 4.3. ONS ADVIES | 11 |
| 5. COACHING & BEGELEIDING | 12 |
| 5.1. INLEIDING | 12 |
| 5.2. ONZE ERVARINGEN | 12 |
| 5.3. ONS ADVIES | 13 |
| 6. EVALUATIE & MONITORING..... | 14 |
| 6.1. INLEIDING | 14 |
| 6.2. ONZE ERVARINGEN | 14 |
| 6.3. ONS ADVIES | 14 |
| 7. SAMENVATTING | 15 |
| 8. BEGRIPPENLIJST | 17 |

1. Inleiding

Voor de positie van jonge mantelzorgers (jnz-ers) is de laatste tijd steeds meer aandacht: in de media, bij gemeenten, bij het ministerie van VWS en zelfs in tv-series en films. Een hele goede ontwikkeling, eindelijk! Om aan deze positieve aandacht een concrete invulling te geven, komt de klankbordgroep van JNZ Pro uit eigen ervaring (geen wetenschappelijk stuk) met haar eerste concrete kaderstellende en richtinggevende advies om de positie van jonge mantelzorgers op het voortgezet onderwijs (VO) te verbeteren. Waar loop je als jnz-er op de middelbare school tegenaan, wat mist daarin en hoe kunnen we bewustwording en signalering verbeteren? En hoe moet vervolgens coaching en begeleiding worden ingericht? Met maar 1 doel: het leven van jnz-ers zo prettig, licht en normaal mogelijk maken en vooral voorkomen dat zij zelf onnodig het “kind van de rekening” worden.

1.1. Waarom de JNZ Pro Klankbordgroep?

De JNZ Pro Klankbordgroep is in oktober 2019 opgericht om de positie en stem van jonge mantelzorgers zélf naar voren te brengen. Richting de welzijnsorganisaties die lid zijn van JNZ Pro, als stem naar het ministerie van VWS, maar bovenal als groep die er is voor jonge mantelzorgers zélf, hen hoort en ziet, en hún belangen en positie vertegenwoordigt. Vanuit eigen ervaringen willen de leden van de klankbordgroep met ideeën komen om te voorkomen dat jonge mantelzorgers op jonge of latere leeftijd vastlopen, zowel privé als met studie en werk.

De klankbordgroep is onderdeel van de organisatie van JNZ Pro. Dit is een landelijk netwerk, voor en door professionals, dat zich inzet voor jonge mantelzorgers en hun gezinnen. JNZ Pro wil bijdragen aan herkenning, erkenning en ondersteuning door jonge mantelzorg op de agenda te zetten, kennis en good practices te delen en jonge mantelzorgers een stem te geven. De klankbordgroep van JNZ Pro neemt deel aan de kerngroep van de Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg.

1.2. Waarom dit advies?

Ongeveer een kwart van de jongeren is jonge mantelzorger (De Roos, S., Bot, S.M. en de Boer, A., 2013). Een jonge mantelzorger zorgt voor en/of maakt zich zorgen over een broertje, zusje, vader, moeder of een andere naaste. Daarnaast kan het ook zo zijn dat de jonge mantelzorger zelf zorg te kort komt, omdat er meer aandacht gaat naar de zorgbehoevende. Ziektes en aandoeningen kunnen ook nog heel sterk variëren: van een aangeboren afwijking, een chronische ziekte, psychische problemen tot een verslaving.

Uit bovengenoemd onderzoek is ook gebleken dat jongeren die met een zorgsituatie thuis opgroeien 6% meer schooldruk ervaren dan kinderen die opgroeien in een normale thuissituatie. Het gaat hier om 36% tegenover 42%. Het is daarom van belang onderwijsinstellingen in het voortgezet onderwijs daarvan bewust te maken en hen tevens te wijzen op hun rol in signalering, coaching en (doorverwijzing in) begeleiding.

Daarnaast is de middelbareschooltijd een belangrijke vormende fase van ontwikkeling van eigen identiteit en het loskomen van je ouders en je gezin. Door de grotere kans op parentificatie (zie begrippenlijst) bij jonge mantelzorgers, is het moeilijk voor deze jongeren om hun eigen identiteit/rol buiten het gezin te vinden. Deze parentificatie krijgt met name invulling door de emotionele ondersteuning, zorgtaken en huishoudelijke taken die jonge mantelzorgers op zich nemen.

Jonge mantelzorgers zijn doorgaans flink, houden zich groot en willen niet tot last zijn: niet klagen, maar dragen. Door deze “stoerdoenerij” is de kans groot dat de mantelzorgtaak op een sluipende manier (de kikker in de heter wordende pan water) steeds zwaarder wordt en het voor een jonge mantelzorger ongemerkt een niet los te koppelen last wordt op de eigen schouders. In dit advies gaan we in op deze onderwerpen en geven we niet alleen onze ervaringen weer (de do’s en dont’s), maar komen we per onderdeel ook met een gericht advies.

1.3. Doelgroepen

Er zijn twee doelgroepen voor wie dit advies in basis is bedoeld, namelijk: jonge mantelzorgers op het voortgezet onderwijs (VO) en onderwijsprofessionals in het VO, denk hierbij aan mentoren, docenten, het zorgteam en teamleiders.

Daarnaast zitten er in dit advies ook veel tips die bruikbaar zijn voor twee andere groepen, namelijk: zorgprofessionals, denk hierbij aan huisartsen, medisch specialisten, social workers en jeugd- en ontwikkelingspsychologen. De tweede groep zijn alle andere professionals betrokken bij jonge mantelzorgers, denk hierbij aan mantelzorgconsulenten, gemeenten en mensen uit verenigingsleven.

De JMZ Pro Klankbordgroep wenst u veel leesplezier en hoopt dat dit advies de positie van jonge mantelzorgers verder zal verbeteren.

JMZ Pro Klankbordgroep,

Ingemare van Berkum
Alexander van der Graaff
Fredrieke Krouwel
Marjet Karssenberg
Robert Karssenberg
Inge Romeijn
Koray Tibukoglu
Ramon

Juni 2021

Contact? klankbordgroep@jnzpro.nl

2. Bewustwording

2.1. Inleiding

Sinds 2015 zijn gemeenten verantwoordelijk voor de (kosten van) ondersteuning van mantelzorgers en jonge mantelzorgers. Waar het gaat om jonge mantelzorgers, is niet alleen de relatie tussen gemeenten en onderwijsinstellingen heel belangrijk, juist de onderwijsinstellingen zélf zijn volgens ons dé belangrijkste schakel in de gehele keten. In het onderwijs, waar jongeren buitenshuis hun meeste tijd doorbrengen, moet het bewustzijn van aantallen, positie en rol van de jonge mantelzorger worden verbeterd. In dit hoofdstuk zullen relevante aspecten worden beschreven over het belang van bewustwording van jonge mantelzorgers op het voortgezet onderwijs.

2.2. Onze ervaringen

Eén ding is volgens ons zeker: het gedrag van jonge mantelzorgers (jmz-ers) vertoont veel gelijkenissen, zoals ook blijkt in onze klankbordgroep. Jmz-ers zijn door de thuissituatie gewend om zichzelf weg te cijferen om het welzijn van de zorgbehoevende centraal te stellen, waarbij zij hun eigen psychologische en lichamelijke gezondheid ondergeschikt maken aan de situatie en/of zelfs beschadigen. Jmz-ers willen sterk zijn en maken zichzelf graag wijs of ervaren daadwerkelijk dat het niet om hen gaat. Ook denken ze vaak dat ze het allemaal wel aan kunnen. Eigen gedachten, behoeften- en emoties worden op de tweede plaats gezet, met alle (mogelijke) gevolgen van dien.

En juist op die eerste stap, de bewustwording, willen we hier ingaan. Het is voor middelbare scholen erg belangrijk te weten dat maar liefst 1 op de 4 leerlingen een jonge mantelzorger is: hij of zij zorgt thuis voor een ziek familielid en/of maakt zich daar zorgen over en/of mist zorg voor zichzelf (zie begrippenlijst voor definitie 'jonge mantelzorger').

Hierdoor kan een opbouwende last ontstaan, die in de loop der jaren zonder goede begeleiding steeds meer zijn tol gaat eisen rondom "het eigen leven", waarin school, vrienden, relaties, etc in de knel kunnen komen in relatie tot de thuissituatie: een jmz-er kan in een uitdagende spagaat belanden. Daarnaast moeten er op school natuurlijk ook prestaties geleverd worden, wat alles bij elkaar tot een 'gevaarlijke cocktail' kan leiden. Het is dus écht van groot belang dat brede bewustwording bij decanen, docenten, mentoren, zorgteam en de schoolleiding over jonge mantelzorgers bestaat. Dat is nu helaas nog lang niet altijd het geval.

Het zou volgens ons goed zijn dat er binnen het zorgteam op een middelbare school gespecialiseerde vertrouwenspersonen zijn in het VO, die er speciaal zijn om signalen van docenten en mentoren op te vangen m.b.t. jongeren waarbij serieuze situaties spelen. Deze zouden ook bewust en proactief alert moeten zijn op de (individuele) positie van jonge mantelzorgers. Maar het komt vanuit onze eigen ervaring in het VO nog té vaak voor, dat er nog té weinig signalen worden herkend van een mantelzorg situatie van een leerling.

Deze signalering kan volgens ons pas optimaal verlopen, wanneer de bewustwording rond jonge mantelzorgers aangaande positie en aantal (1 op de 4) verhoogd wordt. Op signalering komen wij het volgende hoofdstuk uitgebreid terug.

Als jonge mantelzorger op het VO wil je vooral niet anders zijn dan je leeftijds- en klasgenoten, maar op bepaalde gebieden is een jnz-er dat wél gewoon. Het hoeft natuurlijk niet zo te zijn dat je je leven radicaal veranderd, maar het is wel gewoon belangrijk dat je als jnz-er ook gewoon aandacht aan jezelf besteedt: eerst zorgen voor jezelf, dan pas kun je zorgen voor een ander. Het is daarom belangrijk dat de middelbare school een veilige plek is, waarin je als jonge mantelzorger je rol bespreekbaar kunt maken en durft te erkennen. Dit kan bijvoorbeeld bij het zorgteam en je mentor, maar ook in de klas ten overstaan van je medeleerlingen. Het is erg belangrijk om je gevoelens te kunnen ventileren en daardoor een opbouwende belasting te voorkomen.

Voor meer bewustwording is het belangrijk dat de schoolomgeving proactief handelt. Een jaarlijkse vragenlijst aangaande het mentale welbevinden onder leerlingen, waarin de vraag: “Zorg je voor iemand of maak je je zorgen over iemand?”, is hier in onze ogen een standaard onderdeel van. Wat ook erg helpt, is het bespreekbaar maken van eigen gevoelens- en gedachten met de directe vertrouwde omgeving op school. Dit kunnen klasgenoten zijn, maar ook een docent, mentor, zorgteam of decaan. Kortom, iemand waarbij een jonge mantelzorger een luisterend oor kan vinden en zijn of haar zorgen kan delen.

Het is, naast het creëren van een veilige sfeer, ook belangrijk dat een school een specifiek en proactief beleid heeft voor jnz-ers. Hierdoor wordt een jonge mantelzorger eerder gezien en ondersteund door docenten, mentoren, zorgteam en decanen. Daarbij is het van belang dat het zorgteam, doorgaans op grotere afstand van leerlingen, wel goed herkenbaar en bereikbaar is voor jonge mantelzorgers. Een anonieme app of andere laagdrempelige manier van contact zoeken of hulp vragen is daarbij belangrijk.

School wordt overigens door jnz-ers ook ervaren als een plek waar juist even niet over de thuissituatie hoeft worden nagedacht, het is dan een welkome afleiding. Hierdoor kan de behoefte om op school over een thuissituatie te praten, er soms minder of zelfs niet zijn.

2.3. Ons advies

Het zou om te beginnen goed zijn om het thema ‘jonge mantelzorgers’ in de mentorles te bespreken, net zoals dat met andere kwetsbare onderwerpen gebeurt. Nodig een (ex) jonge mantelzorger of een mantelzorgconsulent uit om in de klas te komen vertellen over zijn of haar ervaringen en maak dit onderwerp vervolgens bespreekbaar in de les.

Daarnaast kun je als middelbare school ook kiezen voor actieve, periodieke en preventieve bewustwordingscampagnes in de mentorlessen. Dit kan bijvoorbeeld gekoppeld zijn aan de week van de jonge mantelzorger begin juni, waarin consultants jonge mantelzorgers en jnz-ers zelf hun verhaal delen en wijzen op de positie en de 'risico's' van het zijn van een jonge mantelzorger.

Ook kan het voor jnz-ers erg waardevol zijn om contact te hebben met "lotgenoten" (peers), het VO moet samen met de keten (school- en gemeente overstijgende) platforms mogelijk maken om jonge mantelzorgers (peer to peer) met elkaar in contact te brengen.

Zo kan het bewustzijn van jnz-ers worden verhoogd en kunnen ze van elkaar leren. Ook kan men zorgen delen en nadenken over én werken aan het uiten van gevoelens-, gedachten- en behoeften. Door ook professionals hierop aan te laten sluiten, borg je deze kennis en ervaring binnen de onderwijsinstelling en wordt bewustwording binnen het VO structureel verhoogd.

3. Signalering

3.1. Inleiding

Jonge mantelzorgers hebben één ding gemeen: ze zijn jonge mantelzorgers. Zoals alle kinderen zijn ook jonge mantelzorgers uniek, en elke situatie is uniek. Dit omdat 'jonge mantelzorger' een heel breed begrip is, zie begrippenlijst. Vaak is het zo dat een jonge mantelzorger problemen kan ervaren op de middelbare school, omdat hij of zij zich zorgen maakt over de thuissituatie of omdat ze door zorgtaken geen tijd hadden voor het huiswerk. Er zijn ook jonge mantelzorgers die school juist zien als afleiding en halen daardoor hoge cijfers en maken altijd hun huiswerk. Dit maakt het soms heel lastig om jonge mantelzorgers eenvoudig te herkennen, want dan zijn de 'negatieve' signalen er niet.

Toch is het heel belangrijk om hier aandacht aan te besteden. Jonge mantelzorgers hebben ten opzichte van hun leeftijdsgenoten tot maar liefst vijf keer meer kans om later psychische klachten te ontwikkelen, hebben vaak meer moeite met school en hebben vaak geen tijd of geleerd om voor zichzelf te zorgen. Daarnaast vinden jonge mantelzorgers het vaak heel normaal wat zij doen voor hun familielid, velen weten niet beter. Daardoor zijn zij regelmatig niet op de hoogte van de ondersteuningsmogelijkheden die er voor hen zijn, zowel op school als daarbuiten.

3.2. Onze ervaringen

Veel jonge mantelzorgers weten niet dat ze jonge mantelzorger zijn. Enerzijds komt dat, zoals eerder gezegd, omdat zij het heel normaal vinden wat zij doen. Anderzijds omdat de term "jonge mantelzorger" niet zo bekend is. Allereerst is het dus belangrijk dat alle docenten op de hoogte worden gebracht over de term jonge mantelzorgers en wat dat precies inhoudt, zodat alle docenten kunnen helpen bij het signaleren van jonge mantelzorgers. Bewustwording (zoals in het vorige hoofdstuk besproken) is dus een belangrijke voorwaarde voor een goede signalering.

In de tweede plaats is het ook belangrijk dat docenten in het bewustwordingsproces van een jonge mantelzorger worden meegenomen. Als de leerling er zelf van bewust is dat hij/zij jonge mantelzorger is en daardoor tegen problemen aanloopt, kan de docent hierop inspelen.

Ten derde, als docenten op de hoogte zijn van het bestaan van jonge mantelzorgers (bewustwording) kunnen zij dit weer aan hun leerlingen uitleggen, waardoor een leerling zichzelf kan herkennen in de situatie en zich realiseert dat hij/zij een jonge mantelzorger is. Hierdoor kan een leerling tijdig ondersteuning krijgen, mocht dit nodig zijn.

Tot slot zijn jonge mantelzorgers vaak (ver)zorgend ingesteld en slecht in “nee” zeggen. Hiervan wordt nog regelmatig (onbewust) misbruik gemaakt, zowel binnen een schoolcontext als daarbuiten, bijvoorbeeld in een vriendenkring of in een bijbaantje. Wanneer een docent hierdoor een vermoeden krijgt dat er thuis meer aan de hand is en dat de leerling mogelijk een jonge mantelzorger is, is het belangrijk om het gesprek hierover te openen. Hierbij zijn een paar dingen belangrijk om te onthouden.

Ten eerste hebben sommige jonge mantelzorgers het gevoel dat ze hun familie verraden als ze over de thuissituatie vertellen, ze zijn ontzettend loyaal. Ook voelen zij zich slecht om toe te geven dat zij moeite hebben met hun thuissituatie, omdat de jnz-er immers niet degene is die ziek is of omdat ze het gezin niet wil willen opzadelen met nog meer zorgen. Het is dus belangrijk dat je als onderwijsprofessional een goede band hebt met een leerling, zodat hij/zij makkelijker en open hierover durft te vertellen in een veilige setting.

Daarnaast moet je de leerling niet dwingen om te vertellen of er thuis iets aan de hand is, dit werkt vaak averechts, waardoor een leerling helemaal niet meer tegen een docent over een thuissituatie gaat praten. Dat wil niet zeggen dat je een “verdachte” jnz-er niet mag prikkelen of verleiden erover te praten. Het is daarbij belangrijk dat je tijd maakt voor een leerling als hij/zij naar jou toekomt. Het is van belang dat een docent dit niet meteen naar de mentor of andere docenten doorspeelt, het is immers een verhaal dat in vertrouwen is verteld.

Probeer vervolgens niet iedere les te vragen hoe het met hen gaat. Ten eerste willen jnz-ers niet zo blootgesteld worden aan de klas en anders behandeld worden dan de rest. Ten tweede is school vaak een moment van ontspanning en afleiding. Door er elke les naar te vragen, plaats je een jnz-er in “een bijzonder hoekje” en ontnem je hem of haar de mogelijke afleiding en/of ontspanning die school biedt.

Mocht een docent het toch nodig vinden dat er iets aan een situatie gedaan moet worden, overleg dan met de jnz-er wat de (mogelijke) vervolgstappen zijn en welke verplichte melding(en) gedaan moeten worden. Als een leerling echt geen goede band heeft met zijn/haar mentor, kan het prettig zijn dat een jnz-er het verhaal eerst bij de vertrouwenspersoon/zorgcoördinator, decaan of een andere docent neerlegt, de weg naar de hulpvraag moet onafhankelijk van persoon zijn, belangrijk is dat een jonge mantelzorger een zo laag mogelijke drempel ervaart in een veilige context.

Vervolgens is het belangrijk dat je in het eerste gesprek over de thuissituatie de leerling niet meteen het label ‘jonge mantelzorger’ geeft. Voor sommige kan het een opluchting zijn dat er een woord is voor wat zij meemaken en dus ook niet alleen zijn met hun verhaal. In zo'n geval draagt het label bij aan herkenning en erkenning voor de situatie. Anderen kunnen bang zijn om meteen zielig gevonden te worden. Dit wil natuurlijk niemand, en een puber al helemaal niet. Daarnaast wil een jnz-er niet anders zijn dan leeftijdsgenoten. Een label kan dan juist averechts werken.

Wijs als docent, mentor, decaan of zorgcoördinator jnz-ers vervolgens op de mogelijkheden die er voor ze zijn en geef hen hierin ook een keuze. Iedere jongere is uniek en iedere jongere zal dus iets anders fijn vinden. Waar de één behoefte heeft om er met iemand over te praten, zal de ander juist meer praktische mogelijkheden waarderen. Weer een ander kan aangeven helemaal geen hulp nodig te hebben.

Jonge mantelzorgers zijn vaak al heel verantwoordelijk en weten al wel wat voor hun persoonlijke situatie werkt. Daarnaast zijn jongeren doorgaans druk. Door de keuze te geven of ze ergens wel of niet aan mee willen doen, kunnen ze zelf ook bepalen of dat in hun rooster en bezigheden past.

Tot slot, kijk niet alleen naar de negatieve kenmerken bij het signaleren van jonge mantelzorgers. Het kan zo zijn dat er problemen op school of mentale problemen ervaren worden, dat zijn altijd goede indicatoren om in gesprek te gaan met leerlingen. Maar jonge mantelzorgers kunnen bijvoorbeeld ook heel zorgzaam en verantwoordelijk zijn of kunnen zich heel goed in anderen inleven. Deze positieve eigenschappen zijn zeker niet minder belangrijk bij het signaleren.

3.3. Ons advies

Ons belangrijkste advies voor het signaleren van jonge mantelzorgers is dat alle mentoren, docenten en zorgcoördinatoren kennis hebben (goed bewustzijn) over wat jonge mantelzorgers zijn, hoe ze met jnz-ers om moeten gaan en hoe ze hen verder kunnen helpen zoals hierboven verteld.

Om jonge mantelzorgers op een vroeg moment te kunnen signaleren, zou je bij een nieuwe leerling de vraag kunnen stellen of er iemand thuis is die zorg of extra hulp nodig heeft. Deze vraag kun je (verschillend geformuleerd) periodiek (minstens elk jaar) laten terugkomen in een algemene vragenlijst over sociaal-psychisch welbevinden of in het mentorgesprek.

Als een docent merkt dat het niet goed gaat met een leerling, kan de docent de leerling laten merken dat een jonge mantelzorger zijn/haar verhaal ook bij die docent kwijt kan, ook al zou hij/zij dat normaal moeten doen bij de mentor.

Als laatste is ons advies dat elke jonge mantelzorger uniek is en dat elke jonge mantelzorger gebruik zal maken van verschillende opties. Het belangrijkste is dat mentoren, docenten en zorgcoördinatoren jnz-ers mogelijkheden aanbiedt en dat jnz-ers hierin zelf een keuze hebben.

4. Routing & Samenwerking

4.1 Inleiding

Wanneer een jonge mantelzorger is gesignaleerd en heeft aangegeven behoefte te hebben aan begeleiding, coaching en ondersteuning, is het van belang dat een middelbare school een strak en helder proces kent van eerste gesprek tot eventuele doorverwijzing. De keten mentor, docenten, zorgcoördinator en de externe hulpverlening buiten school moet daarvoor gesloten zijn en naadloos op elkaar aansluiten.

4.2. Onze ervaringen

Vanuit onze ervaringen is het erg belangrijk dat wanneer mentoren, docenten en zorgcoördinatoren bewust zijn van het bestaan van JMZ-ers binnen hun school, er een goede keten is van signalering naar een routing van coaching en begeleiding. Daarin is proactief en laagdrempelig handelen belangrijk: maak het bijvoorbeeld mogelijk om je zorgen (anoniem) via WhatsApp kenbaar te maken.

Goede informatieoverdracht is in de keten cruciaal: mentoren, docenten en zorgteam moeten zich bewust zijn van mogelijkheden van ondersteuning en coaching in de omgeving. De aansluiting tussen scholen en hulpverleners moet en kan beter. Het is heel handig dat een zorgteam binnen een VO-school contact heeft met alle organisaties in de keten om te overleggen over wat er mogelijk is. Ook is het belangrijk dat mentor, docent en hulpverlener teruggekoppeld krijgen hoe het met een leerling gaat. Er zou hierin een vaste feedback-loop moeten zijn. Het is heel belangrijk dat de leerling wordt meegenomen in de stappen die worden gezet en weet welke andere professionals (moeten) worden geïnformeerd.

In onze eigen ervaring hebben we gemerkt dat de mentoren en docenten doorgaans slecht geïnformeerd zijn en dat jmz-ers vaak hun verhaal telkens opnieuw moeten vertellen. Hieruit blijkt dat een goede terugkoppeling en feedback-loop echt belangrijk zijn. Daarnaast zijn docenten en mentoren vaak slecht op de hoogte van de mogelijkheden rond peer-contact voor jmz-ers en opties in coaching en begeleiding.

4.3. Ons advies

Het is van groot belang dat er goede informatieoverdracht is binnen het VO tussen docenten, mentoren en zorgteam, maar ook van basisschool naar de middelbare school en van VO naar verdere vervolgopleidingen. Doorlopende ondersteuningslijnen bij wisseling van onderwijsinstelling, met een single point of contact, is daarin cruciaal. Niets is zo vervelend om onnodig telkens opnieuw het verhaal te moeten vertellen. Een vlekkeloze informatieoverdracht van de professionals binnen het VO naar de hulpverleners, laat de gehele keten van VO, zorg- en welzijnsprofessionals en gemeenten elkaar blindelings vinden in een periodieke overlegstructuur.

5. Coaching & Begeleiding

5.1. Inleiding

School is een plek waar jonge mantelzorgers even uit de thuissituatie zijn. Ondanks dat zij fysiek niet thuis zijn, kan het zijn dat zij de thuissituatie wel mee naar school nemen in hun hoofd. Docenten kunnen dan ook een belangrijke rol spelen in het signaleren, coachen en begeleiden van jonge mantelzorgers.

Het kan per jonge mantelzorger verschillen óf en hoe vaak hij of zij behoefte heeft aan begeleiding. Op de middelbare school krijgen veel leerlingen ieder jaar een andere mentor, wat ervoor kan zorgen dat de jonge mantelzorger in één van de eerste weken nog niet zijn of haar verhaal wil doen omdat het vertrouwen nog moet groeien. Daarnaast zijn jonge mantelzorgers gewend om zichzelf op de achtergrond te zetten en bestaat de kans dat het voor jonge mantelzorgers een grote stap is om zelf naar de mentor of een docent toe te stappen. Een aantal vaste momenten (periodiek) in het jaar afspreken om even te kletsen kan hierbij helpen.

De meeste jonge mantelzorgers vinden het fijn dat er op school ook, op enige manier, aandacht en begrip is voor de thuissituatie. Omdat het per jonge mantelzorger kan verschillen wat als 'fijne' begeleiding wordt ervaren, wordt er in dit hoofdstuk een overzicht gegeven van wat je kan doen als docenten in de begeleiding van jonge mantelzorgers. Deze "do's en don'ts" zijn gebaseerd op onze persoonlijke ervaringen.

5.2. Onze ervaringen

Elke situatie is anders en elke jonge mantelzorger is anders. Hierdoor is onze ervaring dat elke jonge mantelzorger een andere ondersteuningsbehoefte heeft. Het is belangrijk dit nooit voor de jongere in te vullen. Zodra je als mentor of docent weet wat de ondersteuningsmogelijkheden voor jonge mantelzorgers zijn, kan je met de jonge mantelzorger in gesprek gaan over de individuele ondersteuningsbehoefte. Let erop dat je tijdens dit gesprek niet in (onbewuste) vooroordelen trapt, zoals: 'o maar een broertje met down, dan is het altijd gezellig thuis', of 'dat moet heel heftig voor je zijn'.

Het is niet realistisch om te denken dat mentoren alle problemen kunnen oplossen, wel kun je je als docent laten informeren over (lokale) organisaties die jonge mantelzorgers ondersteunen. Veel gemeenten/mantelzorgsteunpunten organiseren bijvoorbeeld bijeenkomsten, zodat jonge mantelzorgers even kunnen ontspannen en met 'lotgenoten' kunnen spreken. Ook bestaat er de mogelijkheid dat de school soepeler kan zijn in het controleren van huiswerk of kunnen zij bijvoorbeeld een extra herkansing geven.

Vraag tijdens het gesprek over ondersteuningsbehoeften van een jonge mantelzorger altijd of de jnz-er al ondersteuning krijgt. Geef de opties en bespreek samen wat het beste past bij de jonge mantelzorger, vul vooral niet voor de jnz-er in. Het kan ook zijn dat de jonge mantelzorger aangeeft geen ondersteuning nodig te hebben, ook dit is goed.

Zoals al eerder is genoemd, bespreek je de thuissituatie van een jnz-er niet zomaar met iedereen. Als een leerling waarvan jij niet de mentor bent naar je toekomt, is het fijn dat je luistert en open staat voor een gesprek. Kijk dan samen met de leerling wat de volgende stap is.

Het is zeer vervelend om na een gesprek met een docent of mentor van andere docenten te horen dat zij ook van jouw thuissituatie af weten. Zorg er daarom voor dat je met de leerling communiceert of overlegt dat er andere bij betrokken worden. Soms is dit nodig, maar het komt regelmatig voor dat het niet nodig is dat andere docenten van de situatie af weten. Als de leerling aangeeft dit liever niet te willen, respecteer dit dan.

Hetzelfde geldt voor klasgenoten. Uit onze ervaringen blijkt dat thuissituaties regelmatig in de klas werden besproken zonder dat de leerling hiervoor tevoren toestemming heeft gegeven. Dit kan gaan over hele presentaties, serieuze groepsgesprekken of 'individuele gesprekken' aan het bureau van de docent terwijl de rest van de klas ook aanwezig is. Doe dit altijd in overleg met de leerling of gewoon niet.

Uit onze eigen ervaringen weten we dat het tijdig delen van je 'zorg(en)' belangrijk is. Het 'zorg' delen heeft hier een dubbele betekenis: het roept op om je eigen zorgen te delen, maar ook vooral de zorg te (ver)delen die je verleent aan jouw naaste. Het delen op een laagdrempelige manier kan, in onze ervaring, voorkomen dat je in een gevaarlijke spagaat terecht komt. Het is dan wel belangrijk dat de kennis en bewustwording van jonge mantelzorgers bij docenten, mentoren, zorgteam en/of vertrouwenspersonen op peil is.

5.3. Ons advies

Volgens onze Klankbordgroep zijn belangrijke aspecten van coaching en begeleiding van jonge mantelzorgers laagdrempelige communicatie en gesprek. Ook is het cruciaal altijd te overleggen met een jnz-er over de stappen die je als professional neemt. Zo gebeurt er niets zonder toestemming of medeweten van de jonge mantelzorger. Hier valt zeker onder dat je als docent of onderwijsprofessional een individuele thuissituatie niet zomaar met anderen deelt, sterker nog, het is van het grootste belang een veilige setting te creëren, waarin een jnz-er vertrouwelijk kan spreken.

Dit alles kan niet zonder dat docenten, mentoren en andere onderwijsprofessionals weten wat een jonge mantelzorger is, wat de term inhoudt en hoe een jnz-er gesignaleerd kan worden. Oftewel: coaching en begeleiding kan pas goed opgestart worden nadat alle vorige stappen (bewustwording, signalering, routing) door de school zijn gezet. Het is een doorlopende cirkel, alle stappen hebben dus invloed op elkaar. Loop je vast? Ga terug naar de vorige stap van de cirkel (feedbackloop) en blijf dit herhalen.

6. Evaluatie & Monitoring

6.1. Inleiding

Om tot een goed werkende aanpak voor jonge mantelzorgers op het voortgezet onderwijs te komen, is het van groot belang een lerende feedback-loop in te bouwen om tot een structurele en periodieke evaluatie en monitoring te komen. Ons voorstel is om bij deze periodiek feedback loop zowel de betrokken professionals van VO-instellingen, de gemeente, het voorliggend veld en natuurlijk jonge mantelzorgers zélf hieraan te laten deelnemen. Vraag juist aan jnz-ers hoe zij de aanpak ervaren of wat zij ervan vinden. Daar zit immers de praktijkkennis: creëer dus op iedere middelbare ook een jnz-klankbordgroep.

6.2. Onze ervaringen

Wat we vaak zien is dat VO-scholen weliswaar algemeen beleid hebben op leerlingen welzijn en er een zorgteam aanwezig is. Er is ook te zien dat de lijn docenten, mentoren, decanen en zorgteam elkaar maar moeilijk weet te vinden of elkaar zelfs dwars kan zitten. Leidend moet zijn wat in het belang is van de jonge mantelzorger. Daar moet het systeem zich op aanpassen, niet andersom.

Ook moet de keten van VO-instellingen, gemeente, huisarts, specialisten, jeugdhulpverlening (psychologen, pedagogen, social workers) elkaar blindelings kunnen vinden. Het is belangrijk dat ze periodiek en structureel overleg met elkaar hebben over het functioneren van de zorg waar jnz-ers onderdeel van uitmaakt. Dat gebeurt nog lang niet altijd. Er wordt veel langs elkaar heen gewerkt, waardoor jonge mantelzorgers tussen wal en schip kunnen belanden.

6.3. Ons advies

Praat als VO-instellingen en als ketenpartners met jnz-ers en niet over jnz-ers (Nothing about us, without us)! Het is heel fijn als je je als jonge mantelzorger gezien en gesteund voelt. Naast dat de onderwijs- en zorgprofessionals elkaar binnen de VO-instelling blindelings moet kunnen vinden, geldt dat ook voor de partners in de gehele keten waarmee een jnz-er te maken kan krijgen. In beide gevallen geldt: neem in de periodiek monitorings- en evaluatie sessies om tot structurele verbeteringen te komen altijd de jonge mantelzorgers zelf mee: praat niet over, maar met ons!

7. Samenvatting

In deze samenvatting zetten we de adviezen op een rijtje, die we in de afzonderlijke hoofdstukken hebben uitgebracht. Om het overzichtelijk en duidelijk te houden, willen we hier per stap in de cirkel beknopt beschrijven wat je als onderwijsprofessional vooral wél, en wat je vooral niet moet doen.

Door de samenvattende functie van onderstaande tabellen, is het te gebruiken als een herinnering. Het is bedoeld om op te hangen in kantoren van mentoren, decanen of zorgteams. Of natuurlijk een andere plek in de school, bijvoorbeeld in de (online) schoolkrant, nieuwsbrief, website of social media van de school.

Voor ons zou het doel van elke VO-school moeten zijn de zorg en ondersteuning voor jmz-ers dusdanig goed is ingericht, dat het leidt tot het behalen van het predicaat: 'jmz-vriendelijke school'. Eis van het behalen hiervan is natuurlijk dat het gebeurt in co-creatie met jonge mantelzorgers (niet over, maar met ons). Dit predicaat is momenteel in ontwikkeling door JMZ Pro, waarbij wij als Klankbordgroep ook betrokken worden.

Bewustwording (H2)

| Do's | Don'ts |
|--|--|
| Bespreek het thema 'jmz-ers' in de (mentor)les Nodig in deze les een (ex)jmz-er uit | Het thema 'jmz-ers' nooit bespreekbaar maken in de (mentor)les Tijdens de les droog voorlezen voor uit een informatieboekje |
| Koppel deze les aan bestaande bewustwordingscampagnes Laat jmz-ers weten dat de mogelijkheid van lotgenotencontact (peer contact) bestaat | Deze les op zichzelf laten staan Jmz-ers laten denken dat het niet mogelijk is in contact te komen met andere jmz-ers |
| Geef jmz-ers door dit contact de kans van elkaar te leren | Jmz-ers geen (h)erkennings- of leermogelijkheden geven |

Signalering (H3)

| Do's | Don'ts |
|---|--|
| Zorg eerst dat de kennis van professionals op peil is Vraag als school periodiek naar de thuissituatie van leerlingen | De professionals weten eigenlijk niet (goed) waar het over gaat Vraag niet naar de thuissituatie van leerlingen |
| Laat merken dat een leerling zijn/haar verhaal bij jou kwijt kan Bovenstaande geldt ook als je niet de mentor van een leerling bent | Een gesloten houding ten opzichte van leerlingen hebben Verwijs een leerling altijd door naar de mentor |
| Benader elke situatie als een unieke situatie, elke jmz-er is immers anders Overleg met de jmz-er, maken samen de keuze voor een eventuele vervolgstap | Het gesprek als een routine gesprek zien Voor de jmz-er invullen wat hij/zij wil |

Routing en samenwerking (H4)

| Do's | Dont's |
|--|---|
| Goede informatieoverdracht binnen de school | Geen/slechte informatieoverdracht binnen de school |
| Doorlopende ondersteuningslijnen | Onregelmatige ondersteuning |
| Goede informatieoverdracht tussen de school en professionals buiten school | Geen/slechte informatieoverdracht tussen de school en professionals buiten school |
| De informatieoverdracht periodiek organiseren | De informatieoverdracht niet/nauwelijks laten plaatsvinden |

Coaching en begeleiding (H5)

| Do's | Dont's |
|---|--|
| Laagdrempelige communicatie tussen jnz-er en professional | Professional is moeilijk te bereiken |
| Vraag hoe een jnz-er de situatie beleeft | Vul in/oordeel hoe een jnz-er de situatie beleeft |
| Altijd de vervolgstappen overleggen met de jnz-er | Invullen voor de jnz-er of vervolgstappen zomaar in gang zetten |
| Een thuissituatie pas delen na overleg met en toestemming van de jnz-er | Een thuissituatie zonder overleg met docenten en/of andere professionals delen |
| De coaching en begeleiding pas starten als er bewustwording en signalering is | Beginnen bij coachen en begeleiden |
| Als je vastloopt, teruggaan naar de vorige stap, dit zo nodig herhalen | Als je vastloopt, stoppen met ondersteuning |

Monitoring (H6)

| Do's | Dont's |
|---|---|
| Praat met en niet alleen over jnz-ers | Zelf invullen wat jnz-ers zouden willen |
| Organiseer een lokale jnz-klankbordgroep op school | Niet met jnz-ers praten over het thema 'jnz' |
| Als professional andere professionals binnen school kunnen vinden | Niet in overleg gaan met andere professionals binnen school |
| Als professional andere professionals buiten school kunnen vinden | Niet in overleg gaan met andere professionals buiten school |

8. Begrippenlijst

- **Definitie jonge mantelzorg zoals beschreven door de Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg**

Jonge mantelzorgers 'groeien op met iemand in hun directe omgeving met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid, verslaving en/of andere ondersteuningsbehoeften. Dit kan een ouder zijn, een broer of zus, maar ook een grootouder of goede buur. Zij helpen bijvoorbeeld mee in de fysieke zorg, met het regelen van de zorg (mentor-, bewindvoerder- en curator taken) en hebben extra taken in het huishouden. Maar daarnaast maken ze zich op jonge leeftijd ook meer zorgen dan leeftijdsgenoten; zorgen over degene die zorg nodig heeft, de algehele situatie en de toekomst. Ze missen mogelijk de nodige zorg en aandacht voor zichzelf en "ervaren een lagere kwaliteit van het leven dan leeftijdsgenoten zonder zorgsituatie thuis'.

Deze definitie is ook te vinden op: https://www.jmzpro.nl/de-alliantie/doelgroepdefinitie/#_ftn1

- **Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg:**

De Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg is een landelijk netwerk bestaande uit 'verschillende landelijke partijen, kennisinstututen, lokale stichtingen en (voormalige) jonge mantelzorgers'. Ze heeft als doel 'meer aandacht genereren voor jonge mantelzorgers en deze doelgroep van de juiste informatie, ondersteuning en hulp voorzien'.

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

- **Onderzoek waaruit blijkt dat 1 op de 4 jonge mantelzorg is**

De Roos, S., Bot, S.M. en de Boer, A. (2013) *Psychisch welbevinden van jongeren met een langdurig ziek gezinslid*. Geraadpleegd op 27 april 2021, van:

<https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2020/02/12/bezorgd-naar-school>

- **Parentificatie**

Wanneer er te veel van een jeugdige gevraagd wordt en de jeugdige daar te weinig voor terugkrijgt van zijn ouders, kan in extreme gevallen sprake zijn van parentificatie.

Parentificatie wil zeggen dat een jeugdige langdurig de rol van ouder op zich neemt met de bijbehorende taken en verantwoordelijkheden. Er zijn een aantal verschillende subtypes van parentificatie, namelijk: jeugdigen die huishoudelijke taken op zich nemen, die zorgen voor hun broertjes of zusjes en die gesprekspartner, steun en toeverlaat van de ouder zijn.

[https://www.nji.nl/nl/Databank/Classificatie-Jeugdproblemen/D203-Jeugdige-in-de-rol-van-ouder-\(parentificatie\).htm](https://www.nji.nl/nl/Databank/Classificatie-Jeugdproblemen/D203-Jeugdige-in-de-rol-van-ouder-(parentificatie).htm)



pro.
groep

