

## Meer aandacht voor jonge mantelzorgers

### Verlag van de bijeenkomst 'Bekend maakt bemind'

Wat hebben jonge mantelzorgers nodig? Hoe kunnen we hen beter ondersteunen? Wat kunnen we doen om uitval te voorkomen? En is er extra aandacht nodig voor jonge migrantenmantelzorgers? Deze en andere vragen stonden centraal tijdens de bijeenkomst 'Bekend maakt bemind' op 26 november in het Instituto Cervantes in Utrecht. Mantelzorg Utrecht en JMZ Pro Mantelzorg (een landelijke organisatie die zich inzet voor jonge mantelzorgers) organiseerden deze middag om kennis te delen en de netwerken rondom jonge mantelzorgers in de regio te verbinden.

#### Ideeën uitwisselen

De zaal vult zich met ruim dertig genodigden – van maatschappelijke organisaties tot werkgevers, beleidsmakers en jonge mantelzorgers zelf. Op een enthousiaste, interactieve manier betreft dagvoorzitter Nick Hoogendorp (zie foto) iedereen bij het onderwerp.



De aanwezigen hebben er zin in, blij met aandacht voor deze doelgroep.

Jamal Chrifi van Mantelzorg Utrecht heet alle aanwezigen welkom.

“Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren tot en met 24 jaar die opgroeien met een familielid dat chronisch ziek is, gehandicapt of een psychische aandoening heeft. Deze jongeren krijgen niet alleen te maken met zorgen-voor, maar ook met zich zorgen om iemand maken en zorg voor zichzelf tekortkomen. Daardoor kunnen ze uit balans raken.” Hij benadrukt het doel van de dag: ervaringen delen, ideeën uitwisselen en samen zoeken naar betere manieren om deze jongeren te bereiken en helpen. “We bedachten het programma samen met jonge mantelzorgers.” Medeorganisator Rieky Seine van JMZ Pro hoopt dat iedereen naar huis gaat met veel inspiratie en het idee: dit kan ik zelf betekenen voor deze jongeren.

### Meer begrip

Nick vraagt iedereen in de zaal om op te staan. “Schud de hand van iemand die je nog niet kent en vraag diegene wat hij belangrijk vindt voor vanmiddag.” De gesprekken barsten los en het ijs is snel gebroken. Daarna interviewt Nick Karin Boudewijn, bestuurder bij U Centraal en zelf ervaringsdeskundige.



Karin (zie foto) vertelt hoe ze mantelzorgster was voor haar man die moest revalideren na zijn coma en hoe ze nu zorgtaken doet voor haar ouders. Maar ook als tiener was ze, zonder het te beseffen, al mantelzorgster. “Mijn vader was depressief. Ik gaf geen zorg, maar leed wel onder de sfeer thuis.”

Karin vindt het belangrijk dat jongeren zichzelf herkennen als mantelzorgster. “Ook moet er een betere term komen voor meer begrip, zodat duidelijk is waar je ondersteuning kunt vinden.” Vanuit de zaal komt een belangrijke aanvulling: vooral migrantenjongeren spreken niet makkelijk over hun mantelzorgtaken. “Ze dragen een schat aan ervaring, maar missen een veilige omgeving om dit te delen”, vertelt een man die een vrijwilligersorganisatie runt. Een jong meisje deelt haar eigen ervaring: “Ik zorgde voor mijn oma, en toen overleed mijn moeder. Op school miste ik begrip. Alles ging gewoon door.”

## Stellingen om over na te denken

Nick schakelt over naar enkele stellingen. “Sta op als je het ermee eens bent, blijf zitten als je het oneens bent.” Bij de eerste stelling – *jonge mantelzorgers worden onvoldoende herkend en erkend* – staat vrijwel iedereen op. “De aandacht gaat meestal naar de zorgbehoevende, niet naar de zorgende,” reageert iemand.

De tweede stelling is: *kinderen en jongeren mogen nooit verantwoordelijk worden gehouden voor zorgtaken binnen het gezin*. Een paar aanwezigen blijven zitten. Een van hen zegt: “Ik vind het ingewikkeld. Door deze aanname durven ouders hun kind niet de mantelzorg toe te vertrouwen. Zelf vind ik het fijn om voor mijn familieleden te zorgen, dat deed ik als kind al.”

Een andere vrouw is het met haar eens. “Mantelzorg gaat niet meer weg, dus laten we ook de positieve kanten ervan zien. Het is bijvoorbeeld een kans om te groeien als jongere. Mits je goed ondersteund wordt.”

Bij de laatste stelling – *jonge mantelzorgers offeren vaak hun eigen gezondheid op voor anderen* – staat de meerderheid weer op. “Het hangt af van hoe goed je je eigen grenzen bewaakt,” zegt een meisje. Karin Boudewijn herinnert zich hoe ze haar gebit verwaarloosde toen ze voor haar man zorgde. “Ik vergat gewoon om naar de tandarts te gaan.”

## Panel op het podium

Tijd voor het panel. Nick nodigt drie sprekers uit op het podium: Menal Ahmad, onderzoeker naar mantelzorg binnen migrantenfamilies, Rieky Seine van JMZ Pro, en Michele, een jonge mantelzorger. Menal schetst hoe ingewikkeld het is voor mantelzorgers met een migratieachtergrond om hulp te vinden. “Taalbarrières, gebrek aan kennis en culturele aannames staan in de weg. Zorgprofessionals denken vaak dat een grote familie automatisch voor elkaar zorgt, maar dat klopt niet altijd.” Ze benadrukt het belang van sleutelpersonen binnen gemeenschappen om vertrouwen op te bouwen. Michele vertelt hoe ze van jongs af aan zorgdroeg voor haar ouders en haar broer met autisme. “Het voelde vaak eenzaam. Leefijdsgenoten begrepen niet wat ik doormaakte en vonden het zelfs lastig om met me te praten.” Toen haar moeder de diagnose dementie kreeg, besloot Michele direct hulp te zoeken. “Die hulp is er wel, maar het traject is ingewikkeld. Je moet heel mondig zijn om de juiste steun te krijgen. Niet iedereen kan de hulp bieden die je nodig hebt. Uiteindelijk vond ik steun in een fijne gespreksgroep voor jongeren die zorgen voor iemand met dementie.”

Rieky Seine (*zie foto*) herkent deze uitdagingen. “De gemeente is verplicht te ondersteunen, maar het traject is vaak onduidelijk. Soms kun je terecht bij mantelzorgondersteuning, soms bij jongerenwerk of maatschappelijk werk.”

Ze onderstreept dat professionals alert moeten zijn op signalen. “Met een beetje aandacht kun je echt het verschil maken voor zo’n jongere.





Goed om te weten: er komt volgend jaar een campagne over mantelzorg en het bereiken van de omgeving van jonge mantelzorgers.”

## Rondetafelgesprekken

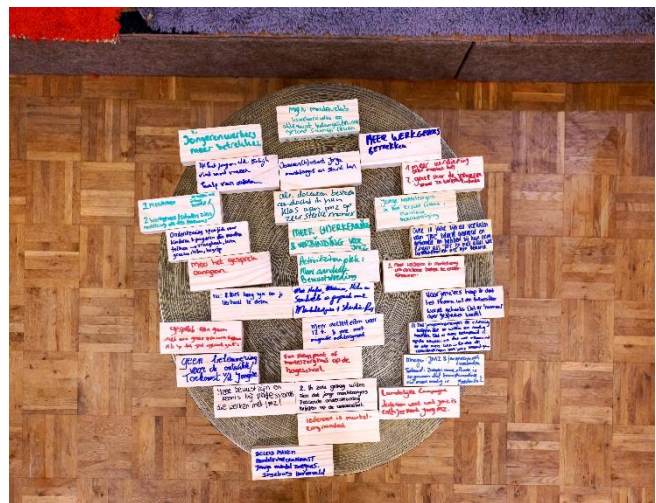
Hierna zijn er vier rondetafelgesprekken. In vier groepen bespreken de genodigden hoe je mantelzorgende jongeren informeert en met hen in gesprek gaat, hoe je daarbij aandacht hebt voor de balans tussen hun zorgen-voor en de behoefte om ‘gewoon’ te kunnen leven en welke hulp er nog nodig is van de gemeente en organisaties.

De belangrijkste uitkomsten:

- \* Benader de doelgroep positief met erkenning voor wat ze doen. En bied goede ondersteuning, want het is topsport. Het is belangrijk dat hulpverleners de tijd nemen voor jonge mantelzorgers. Ze moeten het niet willen oplossen, een luisterend oor bieden is ook goed. En bied maatwerk, want elke mantelzorger is anders.
- \* Welke externe ondersteuning is er nodig voor jonge mantelzorgers? In het onderwijs wordt niet altijd goed naar hen geluisterd. Ook heeft het onderwijs meer faciliteiten nodig zodat het mogelijk is om opdrachten later in te leveren of een extra mogelijkheid te krijgen voor (school)examens. Voor jonge mantelzorgers zou verder een soort topsportregeling moeten komen. Daarnaast is er meer aandacht voor nodig bij het jongerenwerk, met subsidie van de gemeente.
- \* Jonge mantelzorgers herkennen zich vaak niet in de term, maar het stempel doet er niet zo toe. Belangrijker is of ze kunnen sporten en vrienden kunnen maken. Laat me gewoon een jongere zijn, zeggen ze.
- \* Het kwartje dat je mantelzorger bent kan ook later pas vallen. Daarom is het goed om voor bewustwording op jonge leeftijd te zorgen. Erover laten lezen helpt daarbij minder goed dan erover praten. Het is belangrijk om ervaringen van andere mantelzorgers te horen. Het zou – ook om te signaleren – goed zijn om gastlessen op scholen te geven over het onderwerp, net als bij het thema ‘Lentekriebels’. Zo wordt het een ‘normaal’ ding dat in een gezin kan gebeuren, zoals een scheiding.
- \* Het is belangrijk dat er personen zijn die je helpen om alle informatie te krijgen, maar daar is geld en tijd voor nodig. Misschien naar vrijwilligersorganisaties gaan om mensen te bereiken?
- \* Er moet beleid – en in ieder geval aandacht – komen voor kinderen die voor hun ouders moeten tolken, want tolken maakt hun zorgrol extra ingewikkeld.

## Afsluiting

Als iedereen weer op zijn plek zit, deelt Nick blokjes hout en stiften uit. “Schrijf daarop wat er vanaf morgen al anders kan als het gaat om aandacht voor jonge mantelzorgers. En wat zou je willen dat over tien jaar gerealiseerd is?” De aanwezigen schrijven hun wensen op en leggen het blokje vooraan op het podium (zie foto).



Jamal en Rieky kijken tevreden de zaal rond. “Bedankt allemaal”, zegt Rieky. “Deze middag sloot aan bij wat we doen als JMZ Pro: samenwerken, versterken, verbinden.” Jamal: “Ik ben trots op deze middag. Fijn om deze kwetsbare groep aandacht te geven. Op 15 april is er een vervolgbijeenkomst om te zaaien wat we geogst hebben. Jullie zijn bij deze allemaal uitgenodigd.”

