

Aandacht voor jonge mantelzorgers



Hulpmiddelen bij de handreiking voor vo en mbo
bij de begeleiding van overbelaste leerlingen

Colofon

© 2011 GG&GD Utrecht

Uitgave

GG&GD Utrecht, afdeling Gezondheidsbevordering en Epidemiologie

Auteurs

Lucia Tielen, onderzoeker en adviseur Ginkgo Zorgprojecten

Saskia van Schaik, beleidsmedewerker zorg ROC ASA, voorheen coördinator Deelnemerszorg

Eindredactie

Jolanda Keesom

Ontwerp en opmaak

Diet Rademaker, Utrecht

Vormgeving stappenschema

Willem Koetsenruijter, Kwesti

Foto's

Willem Mes, Anton van Daal, Jan Lankveld, Bert Spiertz

Bedrukking cd

AK Media, Woerden

Met dank aan Arthur Berkhof, Corine Bont - Tiebosch, Berthie Croese, Agnita Dijkstra, Marjo Eitjes, Alisan Genc, Karien van Ginneken, Evy Hochheimer, Freek Kalsbeek, Frida van Keulen, Liza de Laat, Bert van Loo, Mirjam Mascini, Dick Oosterveld, Güler Pehlivan, Esmée Smit, Dorien Speet, Anneke Stokman, Hanneke Taat, Glenn Tan, de deelnemers van de opleiding Juridisch en Helpende Zorg + Welzijn van ROC ASA en de deelnemers aan het gemeentelijk overleg Passend onderwijs en zorg, Vader Rijn College, ROC ASA en Groenhorst College.

Meer informatie

Deze handreiking is te downloaden van de website

www.utrecht.nl/mantelzorg.

Voor vragen over ondersteuning bij het gebruik van deze handreiking en reacties op deze publicatie:

GG&GD Utrecht, afdeling Gezondheidsbevordering en Epidemiologie

Postbus 2423, 3500 GK Utrecht

Telefoon 030 - 286 33 33

E-mail mantelzorg@utrecht.nl



Liefdevolle zorg
een mooie mantel

Inhoud

1	Begrippen en afkortingen	4
2	Factsheet Jongeren met een langdurig ziek familielid	5
3	Werkschema - Organisatorische voorwaarden voor begeleiding van jonge mantelzorgers op school	9
4	Checklist - Ontwikkelen en invoeren van de richtlijn Aandacht voor jonge mantelzorgers op vo en mbo	11
5	Signalen van (dreigende) overbelasting bij leerlingen die jonge mantelzorger zijn	12
6	Risicofactoren en beschermende factoren voor problemen met het opgroeien met ziekte en zorg	13
7	Hoe helpen we jongeren die opgroeien met zorg?	14
8	Praktische tips - Omgaan met jonge mantelzorgers op school	15
9	Een genogram - voorbeeld	18
10	Sociale kaart jonge mantelzorgers	19
11	Tekst zorgboekje mentoren	21
12	Tekst voor deelnemers over de zorg op school	22
13	Zorgroute	23
14	Voorlichting over jonge mantelzorgers door deelnemers zelf	24
15	Lessenserie individuele prestaties en test MBO Zorg + Welzijn, niveau 2	25
16	Samenvatting van de handreiking voor vo en mbo	31



1 Begrippen en afkortingen

Veelgebruikte begrippen

- **Jonge mantelzorger (JM)** = (dreigend) overbelaste jongere = jongere op vo en mbo die opgroeit met, zorgt voor en/of zorgen heeft over een of meer langdurig zieke familieleden.
- **Langdurig ziek familielid** = ouder, en/of broer of zus en/of ander nabij familielid met chronische (> 4 maanden) beperkingen en ernstige klachten als gevolg van een lichamelijke ziekte, psychische ziekte, (verstandelijke) handicap en/of verslaving (drugs, alcohol, gokken, internet).
- **Zorgsituatie** = thuissituatie met intensieve zorg voor een langdurig ziek familielid (en overige gezinsleden).
- **Complexe thuissituatie** = thuissituatie met problemen op meer terreinen (wonen, relaties, inkomen e.d.), met ernstige en/of omvangrijke meestal nadelige gevolgen voor de opvoeding en/of ontwikkeling van jeugdigen.
- **Mantelzorg** = meer dan gebruikelijke alledaagse zorg, die kan bestaan uit: 1. werkzaamheden in de zorg voor het langdurig zieke familielid zelf, bijvoorbeeld helpen met aan- en uitkleden, toiletgang, douchen, medicijnen, meegaan naar hulpverlener; 2. taken en verantwoordelijkheden die samenhangen met het leven met een langdurig ziek familielid, bijvoorbeeld zorg voor broers en zussen, koken, wassen, schoonmaken; en 3. 'kopzorgen', bijvoorbeeld luisterend oor bieden, 'volwassen' beslissingen nemen, angst en verdriet over de toekomst, financiële zorgen.
- **Begeleiding op school** = pedagogisch en didactische begeleiding en extra zorg op school (handelingsplan met specifieke begeleidingsdoelen, aanpassing van schoolregels e.d.).
- **Informeel steun** = steun van vrienden, familieleden, klasgenoten, lotgenoten en vrijwilligers (luisterend oor, erkenning, contact met lotgenoten).
- **Professionele zorg** = informatie, advies, begeleiding en behandeling door beroepskrachten in de (externe) zorgsector, bijvoorbeeld bureau jeugdzorg, MEE, maatschappelijk werk, pedagogen, psychologen, ggz en verslavingszorg.
- **Zorgstructuur** = inrichting van de extra zorg op school voor leerlingen met een specifieke begeleiding/zorgvraag of zorgkenmerken.
- **Intern zorgteam (IZ)** = intern zorgoverleg = team van functionarissen op school betrokken bij de zorg voor leerlingen (bijv. zorgcoördinator, (school)maatschappelijk werker, interne begeleider).
- **Leerplicht** = RMC (Regionaal Meld- en Coördinatiefunctie vroegtijdig schoolverlaters).
- **Zorg- en adviesteam (ZAT)** = samenwerkingsverband tussen scholen en zorgprofessionals om vroegtijdig problemen van jongeren te signaleren, te bespreken en passende hulp in te schakelen (minimaal: onderwijsprofessional, vertegenwoordiger bureau jeugdzorg, maatschappelijk werk, politie, jeugdgezondheidszorg, leerplicht/RMC).

Verschillende termen in vo en mbo

- Leerling (vo) = deelnemer (mbo) = jongere
- Leerlingbegeleider = mentor (vo) = studieloopbaanbegeleider (mbo)
- Interne begeleider = expert = counsellor = orthopedagoog = psycholoog (allemaal op en binnen de school)
- Klas = lesgroep = leergroep
- Leerkracht = docent

Afkortingen

AMK	=	Advies- en meldpunt kindermishandeling
Bo	=	Basisonderwijs
CJG	=	Centrum voor jeugd en gezin
DDV	=	Deelnemers Dienstverlening (ROC ASA)
GGZ	=	Geestelijke gezondheidszorg
JAT	=	Jeugd adviesteam
Mbo	=	Middelbaar beroepsonderwijs
RMC	=	Regionaal Meld- en Coördinatiefunctie vroegtijdig schoolverlaters
ROC	=	Regionaal opleidingscentrum
Po	=	Primair onderwijs
VIR	=	Verwijsindex risico's jeugdigen
Vmbo	=	Vorbereidend middelbaar beroepsonderwijs
Vo	=	Voortgezet onderwijs
Wmo	=	Wet maatschappelijke ondersteuning
ZAT	=	Zorg- en adviesteam

2 Jongeren met een ziek familielid

Factsheet

Jongeren met een langdurig ziek familielid



In Utrecht groeit een kwart van de jongeren op in een gezin met een ouder, broer of zus die ernstig ziek of gehandicapt is, psychisch ziek is of een verslavingsprobleem heeft. Naar schatting zijn dit ten minste 3500 scholieren in het voortgezet onderwijs. Deze jongeren kunnen door de problemen in de thuissituatie overbelast raken en hun ontwikkeling kan verstoord worden door de soms volwassen taken en zorgen. Jongeren die opgroeien met ziekte en zorg in het gezin zijn jonge mantelzorgers. Door preventie wil de gemeente Utrecht de kans op een gezonde ontwikkeling van deze belaste groep jongeren vergroten. Het project Agenda Max Laadvermogen moet resulteren in een concreet actieplan. Inzicht in de aard en omvang van deze problematiek in Utrecht is hiervoor een noodzaak.

Aanleiding

Jongeren die opgroeien in een gezin met langdurig zieke of verslaafde familieleden lopen door de problemen in de thuissituatie risico om fysiek en/of psychisch overbelast te raken. Ze hebben niet alleen te maken met de druk van een ziek familielid, maar dragen ook op allerlei manieren ertoe bij om het thuis zo goed mogelijk te laten lopen. Ze doen huishoudelijke klussen, helpen mee in de verzorging van de zieke en zorgen voor broertjes en zusjes. Ze bieden ook een luisterend oor, geven afleiding, gaan soms mee naar het ziekenhuis en zorgen voor medicijnen. Veel van deze jongeren zijn geneigd om zichzelf weg te cijferen. Ze zijn te bescheiden, ontwikkelen een ongezond groot verantwoordelijkheidsgevoel, en zijn bovenal geneigd om eigen (psychische) problemen te ontkennen. Dit komt doordat het kind zich vaak niet voor de loyaliteit aan de ouders kan afsluiten (Van Mierlo e.a., 1999). Uit eerder onderzoek naar mantelzorgondersteuning in Utrecht (GG&GD Utrecht, augustus 2007) bleek dat deze jongeren niet of nauwelijks bereikt worden met het huidige ondersteuningsaanbod. Dankzij de gegevens uit de Utrechtse Jeugdmonitor is het nu mogelijk in deze factsheet aan te geven wie deze jongeren zijn en welke problemen er in deze groep bestaan. Deze informatie is te gebruiken bij het beter aan laten sluiten van het aanbod bij de specifieke kenmerken en problemen van deze groep jongeren.

Wie zitten er in de onderzoeksgroep?

In 2007 hebben ruim 2100 leerlingen van de eerste en derde klas van het voortgezet onderwijs in Utrecht een vragenlijst ingevuld over gezondheid en welzijn. Aan deze peiling deden iets meer meisjes dan jongens mee. De verdeling naar etniciteit is als volgt: de helft is Nederlands, 20 % is Marokkaans, 10% is Turks 6% is Surinaams, Antilliaans of Arubaans en 13% heeft een andere etniciteit. De verdeling wat betreft opleidingsniveau staat in tabel 1.

Over het basisonderwijs is nu nog niets bekend; in het najaar 2008 zullen er gegevens beschikbaar zijn over kinderen in groep 7 en 8 met zieke/ verslaafde gezinsleden.

Omvang

Aan de jongeren is gevraagd of één van de ouders of een broer of zus een langdurige of ernstige ziekte of handicap heeft (bijvoorbeeld reuma, multiple sclerose, vermoeidheidsziekte, verlamming, blindheid, doofheid). Ook is gevraagd naar psychische ziekte (bijvoorbeeld langdurig depressief, schizofreen, psychotisch) en naar verslaving aan alcohol, drugs of gokken van familieleden.

In totaal heeft bijna een kwart van de scholieren minstens één vader, moeder, broer of zus die ziek of verslaafd is. Dit zijn tussen de 1800 en 2100 jongeren alleen al in de eerste drie klassen van het regulier voortgezet onderwijs. 20% van de onderzochte scholieren heeft één ziek of verslaafd familielid en 4% heeft meerdere zieke familieleden, samen komt dit op 24%.



Opleidingsniveau	Klas 1	Klas 3
VMBO	34%	48%
VMBO/HAVO	16%	--
HAVO/VWO	50%	26%
VWO	--	26%
totaal	100%	100%

De grootste groep jonge mantelzorgers heeft een lichamelijke zieke of gehandicapte ouder (11%) of broer of zus (9%). Psychische ziekte is te vinden bij 4% van de ouders en 1% van de broers of zussen. Verslaving komt voor bij 4% van de ouders en 2% van de broers of zussen. Naar verwachting is vooral bij het noemen van psychische ziekten en verslaving van familieleden, onderrapportage opgetreden (zie hiervoor de gegevens van het Trimbos-instituut in de Factsheet Kinderen van ouders met psychische problemen, 2007).

Ziek/verslaafd gezinslid	Percentage
Ouder	
lichamelijk ziek	11%
psychisch ziek	4%
verslaving	4%
Broer/zus	
lichamelijk ziek	9%
psychisch ziek	1%
verslaving	2%
Eén ziek familielid	20%
2 of meer zieke familieleden	4%
Minstens één ziek familielid	24%

Verschillen tussen groepen

Er zijn groepen jongeren die vaker belast zijn met mantelzorg. Meer meisjes dan jongens rapporteren dat ze een ziek/verslaafd familielid hebben (meisjes 27% en jongens 21%). In de brugklas hebben Nederlandse (20%) en Turkse (25%) meisjes meer dan gemiddeld (15%) te maken met een zieke/verslaafde ouder en Marokkaanse meisjes (17%) hebben relatief vaak te maken met zieke/verslaafde broer en/of zus. In de derde klas zijn er meer leerlingen (26%) met een ziek/verslaafd familielid dan in de eerste klas (22%). Meer dan een kwart van de derdeklassers heeft een zieke/verslaafde ouder of broer en/of zus, terwijl bijna twee van de vijf meisjes van het VMBO TL (39%) hiermee te maken hebben.

Verder hebben jongeren die bij hun eigen vader en moeder wonen (22%) minder vaak een familielid met ziekte/verslaving dan jongeren met een andere gezinssituatie (33%). Er zijn geen wijkverschillen gevonden wat betreft de omvang van de groep jongeren met een ziek/verslaafd familielid. Daarentegen zijn er wel verschillen gevonden tussen groepen jongeren met verschillende opleidingen. In de derde klas is op het VMBO 29% mantelzorger, op de HAVO 28% en op het VWO 19%.

Kortom, we signaleren dat meisjes, in het bijzonder allochtone meisjes en meisjes op VMBO-TL, en scholieren die niet bij de eigen ouders wonen, relatief vaker rapporteren een ziek/verslaafd familielid te hebben dan hun leeftijdgenoten.

Ervaren problemen

Aan de jongeren is gevraagd of ze er problemen mee hebben dat een familielid ziek of verslaafd is. Het blijkt dat ongeveer de helft van de jonge mantelzorgers problemen ervaart met een ouder die psychisch ziek (48%) of verslaafd (55%) is. Meer dan eenderde van de jongeren met een lichamelijke zieke ouder geeft aan hier problemen mee te hebben (36%).

Gezondheid

De hier aangegeven gezondheids- en gedragsverschillen worden niet verklaard door verschillen in etniciteit, gezinssituatie (bijvoorbeeld één oudergezin), leerjaar, schoolniveau en geslacht van de jonge mantelzorgers; voor deze factoren is gecorrigeerd via multivariate toetsing.

Ervaren gezondheid

Hoe ervaren de jongeren hun eigen gezondheid? De groep jongeren met een ziek/verslaafd familielid rapporteert vaker (25%) dan andere jongeren (18%) een slecht ervaren gezondheid. Zie grafiek 1.

Zelfbeeld en suicide

Welk zelfbeeld hebben de jongeren? Er zijn tien vragen gesteld om hiervan een indruk te krijgen, bijvoorbeeld: 'Ik sta positief ten opzichte van mezelf' en 'Ik heb het gevoel dat ik een paar goede eigenschappen heb'. De jonge mantelzorgers hebben vaker een laag zelfbeeld dan hun leeftijdgenoten (22% tegenover 15%).

Het broertje van Chaima

Chaima is 14 jaar en zit op de HAVO. Haar broertje van 11 is verstandelijk gehandicapt en heeft een bijzondere spierziekte. Hierdoor weegt hij al bijna honderd kilo. Als Chaima met hem in de rolstoel op straat loopt, kijken veel mensen haar na. Soms pesten andere kinderen haar door 'vette mongool' te roepen, of zo iets. Chaima helpt graag met huishoudelijke klusjes, zodat haar ouders dit niet hoeven doen. Ook helpt ze haar moeder bij het naar bed brengen en uit bed halen van haar broertje. Ze hebben wel een tillift, maar moeder kan die niet alleen bedienen. Er wordt thuis niet veel gesproken over de ziekte van haar broertje. De vader van Chaima zegt al helemaal niets. En moeder heeft regelmatig dat ze een paar dagen helemaal instort en blijft huilen. Met haar broertje kan Chaima over van alles praten, behalve over hem zelf. Met aanhoudende hoofdpijnklachten is Chaima naar de huisarts gegaan. Hij verwees haar naar het maatschappelijk werk. Ze is nu twee keer geweest, maar vond dit niet echt helpen.

Ter illustratie zijn drie portretten opgenomen in deze factsheet. Deze zijn gebaseerd op werkelijke situaties.



Ook blijken jongeren die belast zijn door zorg en ziekte in het gezin in de laatste 12 maanden meer suïcidepogingen ondernomen te hebben; 9% tegenover 3% in de groep zonder zieke/verslaafde familieleden.

Psychosociale problemen

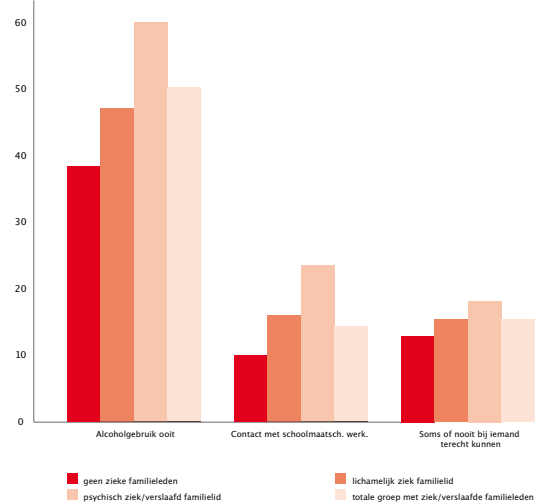
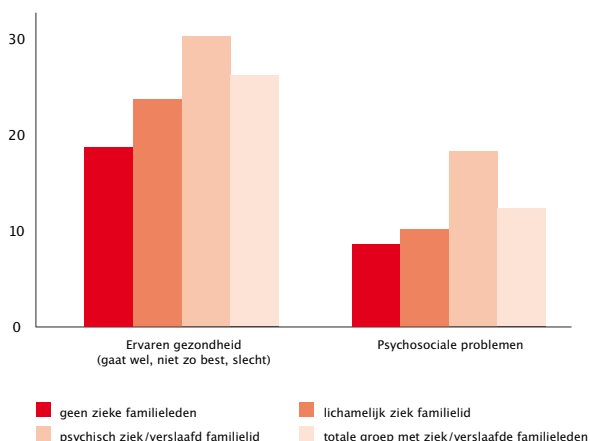
Om een indruk te krijgen of er in de afgelopen zes maanden sprake was van psychosociale problemen zijn de leerlingen 25 stellingen voorgelegd, zoals 'ik pieker veel', 'ik ben rusteloos' en 'ik heb minstens één goede vriend of vriendin'. De stellingen komen uit de Strengths & Difficulties Questionnaire (SDQ). Uit de SDQ-score blijkt dat jongeren met een psychisch ziek of verslaafd gezinslid duidelijk meer psychosociale problemen hebben dan hun leeftijdsgenoten. Zie grafiek 1. Ditzelfde geldt voor jongeren met een zieke/verslaafde ouder. Daarentegen hebben de jongeren met een lichamenteel ziek gezinslid en jongeren met zieke of verslaafde broers en zussen niet meer psychosociale problemen dan hun leeftijdsgenoten. Het is hierbij van belang te weten dat de mate van psychosociale problemen op basis van zelfrapportage een onderschatting kan zijn van de werkelijk aanwezige problemen. Dit omdat jonge mantelzorgers de neiging hebben hun eigen problemen te ontkennen.

Gedrag

Op school

Gaan de problemen thuis samen met problemen op school? Jongeren met een ziek/verslaafd gezinslid zijn vaker afwezig van school door ziekte en door spijbelen. 21% van de jonge mantelzorgers heeft ooit gespijbeld (tegenover 14% bij leeftijdsgenoten) en 55% is meer dan 2 keer afwezig geweest wegens ziekte. Dit is 43% bij leeftijdsgenoten. Of hun schoolprestaties eronder lijden is niet bekend.

Grafiek 1: Ervaren gezondheid en psychosociale problemen van jongeren zonder en met zieke familieleden



Grafiek 2: Alcoholgebruik en ondersteuning bij problemen van jongeren zonder en met zieke familieleden

Thuis

De jonge mantelzorgers ervaren meer problemen thuis dan hun leeftijdsgenoten. Ze denken vaker aan wegvloeden, voelen zich vaker alleen, en zeggen thuis vaker ruzie te hebben of wel eens te worden geslagen. 38% van de jonge mantelzorgers ervaart ten minste één van deze problemen. Bij de andere jongeren is dit bij 25% het geval. Over de thuissituatie is ook bekend hoe betrokken ouders zijn bij hun kinderen. 17% van de jongeren met een ziek/verslaafd familielid geeft aan dat de betrokkenheid van hun ouders laag is. Bij leeftijdsgenoten is dit bij 9% zo.

Overlast

Naast de problemen voor de jongere zelf, is er ook een risico op overlast voor de omgeving. Probleemgedrag, zoals vandalisme en stelen, komt iets vaker voor bij de jongeren met een ziek/verslaafd familielid, namelijk bij 32% versus 26% bij de jongeren zonder zieke familieleden.

De moeder van Sjoerd heeft een drankprobleem

Sjoerd is 13 en zit in de tweede klas van het VWO. Hij heeft twee oudere broers. Zijn moeder is vijf jaar geleden begonnen met drinken. Sjoerd weet niet waarom. Kortgeleden is hij met zijn vader en broers ergens anders gaan wonen, want zijn vader hield het niet meer vol. Sjoerd mag alleen naar zijn moeder als ze niet gedronken heeft. Maar ze houdt zich niet altijd aan die afspraak. Als Sjoerd naar zijn moeder gaat, weet hij niet hoe ze zal reageren. Als ze gedronken heeft doet ze anders; ze gaat huilen, is agressief en schreeuwt, gooit met dingen en duwt tegen Sjoerd. "Ze maakt een drama om niks. Wat ik doe? Ik schreeuw terug of ga weg. Dat vindt ze niet leuk. Dan gaat ze nog meer drinken." Sjoerd is er erg verdrietig van. Hij vertelt het soms aan zijn vader. Maar verder praat hij er niet over. Ook niet met zijn beste vriend. En naar een KVO-groep (kinderen van verslaafde ouders) wil hij al helemaal niet.



Middelengebruik

Ook alcohol en marihuana-gebruik komt aanzienlijk vaker voor bij jonge mantelzorgers. 50% heeft ooit alcohol gebruikt (versus 39% in de vergelijkingsgroep, zie grafiek 2) en 13% heeft marihuana gebruikt, versus 7% in de vergelijkingsgroep.

Vrije tijd

Jongeren met langdurig ziek/verslaafd gezinslid zijn even vaak lid van een sportclub als andere jongeren. Ook zijn ze niet vaker met sporten gestopt vanwege tijdgebrek.

Ondersteuning

Hebben de jongeren iemand om naar toe te gaan als ze problemen hebben of ergens mee zitten? Jonge mantelzorgers rapporteren dat ze minder vaak bij iemand terecht kunnen (17% antwoordt 'soms' of 'nooit') dan de jongeren zonder ziek/verslaafd familielid (13% antwoordt 'soms' of 'nooit'). De jongeren met een ziek/verslaafd familielid rapporteren vaker contact te hebben met schoolmaatschappelijk werk (18%) en de geestelijke gezondheidszorg (12%). Bij leeftijdsgenoten is dit respectievelijk 10% en 5%.

Broers en zussen versus ouders

Er is ook gekeken of er verschillen zijn tussen jongeren met zieke/verslaafde ouders en jongeren met zieke of verslaafde broers of zussen. Het blijkt dat hier wel verschil tussen is; diegenen met zieke/verslaafde ouders hebben al de problemen die in deze factsheet genoemd zijn, terwijl de jongeren met zieke verslaafde broers of zussen er maar op enkele punten slechter voor staan dan hun leeftijdsgenoten. Ze hebben vaker ooit marihuana gebruikt en ze hebben vaker gespijbelde dan leeftijdsgenoten zonder zieke familieleden. Daarnaast rapporteren ze een lage ouderbetrokkenheid en veel contact met schoolmaatschappelijk werk en kunnen ze moeilijk bij iemand terecht als ze ergens mee zitten.

Kort gezegd

Een kwart van de Utrechtse scholieren in het voortgezet onderwijs groeit op met een langdurige ziek of verslaafd familielid in het gezin. Een groot aantal geeft aan hier problemen mee te hebben. Het gaat niet goed met deze jongeren en ze vormen dan ook een serieuze risicogroep. Het opgroeien met een ziek of verslaafd familielid is geassocieerd met:

- Slechte ervaren gezondheid
- Overlast
- Laag zelfbeeld
- Middelengebruik
- Afwezigheid op school
- Gebrek aan ondersteuning
- Problemen thuis
- Veel contact hulpverlening

In het algemeen rapporteren de jongeren met zieke/verslaafde familieleden meer dan andere jongeren gezondheids- en gedragsproblemen en een gebrek aan ondersteuning. Binnen deze groep springen de jongeren met psychisch zieke of verslaafde ouders er in negatieve zin het meeste uit.

De moeder van Angele heeft ALS

Angele zit in het examenjaar van het VMBO-TL. Haar schoolresultaten zijn matig en daarom volgt Angele twee keer per week de huiswerkklas. Van haar moeder moet Angele altijd om half vijf thuis zijn. Daardoor heeft ze weinig tijd voor haar sport, straatvoetbal. Moeder heeft ALS, een progressieve spierziekte met een korte levensverwachting. Ze is nu tot haar nek verlamd. Thuis helpt Angele door boodschappen te doen en eten te koken en andere huishoudelijke klussen. Ook helpt ze moeder met zichzelf verzorgen, vooral als haar tante er niet is. Angele is vaak alleen met moeder, want haar ouders zijn gescheiden en ze is enigst kind. Regelmatig leest ze haar moeder voor, gewoon voor wat affeiding. Angele zit niet lekker in haar vel, heeft veel last van hoofdpijn en slapeloosheid. Maar dat vertelt ze liever niet. Moeder kan toch niet helpen dat ze ziek is?

Agenda Max Laadvermogen:

Uit het onderzoek mantelzorgondersteuning in Utrecht blijkt dat het aanbod aan ondersteuning van jonge mantelzorgers zeer beperkt is en de doelgroep onvoldoende bereikt. Tevens blijkt uit de gegevens in deze factsheet dat het gaat om een grote groep jongeren. Deze jongeren rapporteren meer dan andere jongeren gezondheids- en gedragsproblemen en een gebrek aan sociale steun. De gemeente Utrecht wil de Wmo-dienstverlening aan jonge mantelzorgers én hun ouders vergroten. In dit kader loopt het project Agenda Max Laadvermogen. De missie is systematische signalering en monitoring, en het tijdig aanbieden van preventieve activiteiten. Dit vergroot de kans op een gezonde ontwikkeling en opvoedsituatie van de kwetsbare groep jeugdigen die opgroeien met een langdurig ziek familielid. De eerste fase van het project resulteert in een concreet actieplan (medio 2008). Het vervolg richt zich op de uitwerking van dit plan (begin 2009). De naam Max Laadvermogen verwijst naar de maximale belasting die jongeren met een langdurig ziek familielid kunnen dragen.

Waar kunt u terecht voor informatie?

www.trimbospreventie.nl > KOPP/KVO Voor kinderen van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen.
www.mezzo.nl > Voor meer informatie en weblinks voor jongeren en professionals.
www.expertisecentrummantelzorg.nl > informatiebronnen > dossiers. Voor voorbeelden van projecten voor jongeren.
www.utrecht.nl/WMO Voor het digitale WMO-loket.

Colofon:

Auteurs: B. Carlier¹, H. Schreurs¹, E. van Ameijden¹, en L. Tielen²
¹Unit Epidemiologie en Informatie ²Ginkgo Zorgprojecten
Fotografie: Anton van Daal, Jan Lankveld en Willem Mes
Informatie over deze factsheet is te verkrijgen bij de GG&GD Utrecht, afdeling Gezondheid en Zorg, Zorg Dichtbij

Verschenen: augustus 2008

E-mail: versterkingeerstelijn@utrecht.nl, Tel. : 030-2863490

3 Werkschema - Organisatorische voorwaarden voor de begeleiding van jonge mantelzorgers op school

Naar een idee van een schema voor suicidepreventie van het Vlaams Genootschap Zorg en Gezondheid

Toelichting

In dit schema staan aandachtspunten voor het organiseren van adequate begeleiding voor jonge mantelzorgers. Het schema is te gebruiken als spiegel en als checklist.

Jonge mantelzorger = JM

Mentor = studieloopbaanbegeleider (sbl-er) = leerlingbegeleider (LB)

Leerling = deelnemer

Klas = lesgroep = mentorgroep = leergroep

	Individuele leerling Preventief Curatief	Klas / groep Gezondheidseducatie Leer- en werkklimaat	School Beleid zorgleerlingen	Omgeving Ouders Leerplicht/RMC Samenwerkingspartners Gemeenten
Educatie Leerling-begeleiding Educatief programma Organisatie curriculum	<p>(Mondelinge en schriftelijke/ intranet-) informatie aan alle leerlingen over mogelijkheden van steun en hulp op school en daar buiten.</p> <p>Bespreken wensen JM:</p> <ul style="list-style-type: none"> · wel of niet informeren van de klas; · momenten/ frequentie van contact. <p>Activiteiten voor individuele JM op/ vanuit school, zoals lotgenotencontact onder schooltijd.</p>	<p>Opname van leerdoelen in curriculum, krijgt vorm in bijv.:</p> <p>Voorlichtingsbijeenkomst JM op school door leerlingen zelf opgezet en uitgevoerd. Zie Voorlichting ROC ASA</p> <p>Gastlessen mantelzorg door bijv. MEE, steunpunt mantelzorg, ervaringsdeskundigen.</p> <p>Groepsopdrachten en individuele prestaties. Zie Lessenserie ROC ASA</p> <p>Maatschappelijke stages in de zorg.</p>	<p>Medewerkers herkennen signalen mbt lichamelijke en geestelijke gezondheidsproblemen van overbelasting.</p> <p>Alle medewerkers weten wat hun taak is bij JM.</p> <p>LB-ers zijn deskundig in begeleiding van JM:</p> <ul style="list-style-type: none"> · signaleren; · bespreekbaar maken; · steun bieden; · adequaat verwijzen. 	<p>Alle ouders voorlichting geven over:</p> <ul style="list-style-type: none"> · de ontwikkeling van pubers en mogelijke verstoringen; · waar ouders terecht kunnen met vragen en (opvoedings)problemen; · de werking van het zorgstelsel op school. <p>Afspraken met externen over samenwerking, bijv. met Centrum voor Jeugd en Gezin / GG& GD.</p> <p>In de schoolgids: informatie over de regels op school voor zorgleerlingen, bv. over verzuim en verlof, extra begeleiding, anti-pestbeleid en anti-discriminatiebeleid.</p> <p>Voor ouders met beperkingen: - in overleg - aangepaste mogelijkheden om het contact tussen ouders en school mogelijk te maken.</p>
Structurele maatregelen Schoolactiviteiten Schoolklimaat Leef-leromgeving	<p>Thuisomstandigheden in kaart en vastleggen in het leerlingendossier, bij de intake/ eerste kennismakingsgesprek (met toestemming).</p> <p>LB bespreekt met regelmaat de omstandigheden thuis.</p> <p>Leerlingen weten bij wie, waar en wanneer ze terecht kunnen met persoonlijke, psychosomatische problemen.</p> <p>Aandachtsfunctionaris/ zorgcoördinator/ expert op school is verantwoordelijk voor de advisering en coaching van LB-ers bij de omgang met JM.</p>	<p>LB-uren gericht op positief klimaat in de klas.</p> <p>Open communicatie in de klas, zodat leerlingen hun zorgen (ook) met elkaar kunnen bespreken.</p>	<p>Opracht om met regelmaat de zorg voor JM te actualiseren is belegd; directie/ management steunt dit actief. Dit betreft inclusief het schoolklimaat.</p> <p>LB-ers zijn voor leerlingen beschikbaar en makkelijk bereikbaar.</p> <p>(Contextueel en oplossingsgericht) scholing voor medewerkers in begeleiding van JM.</p>	<p>Binnen de wettelijke kaders: afspraken tussen leerling/ ouders, school en leerplicht/ RMC over verzuim van JM.</p> <p>Waar mogelijk ouders (in MBO ook deelnemers), betrekken bij het vaststellen van het beleid, bijv. als oudercommissie.</p> <p>De gemeente monitort de gezondheidstoestand (bijv. jeugdmonitor).</p> <p>De gemeente neemt het thema JM op in de gemeentelijke onderwijsagenda.</p> <p>Afspraken over vernieuwing en aanpassing van het beleid en de rol van experimenten / projecten hierin.</p>

	Individuele leerling Preventief Curatief	Klas / groep Gezondheids-educatie Leer- en werkklimaat	School Beleid zorgleerlingen	Omgeving Ouders Leerplicht/RMC Samenwerkingspartners Gemeenten
Begeleiding en doorverwijzing Organisatie Afspraken met organisaties Voorwaarden & faciliteiten	<p>Zo nodig: een aangepaste leerroute voor JM. Vastleggen van aanpassingen in het individuele handlingsplan/leerlingvolgsysteem.</p> <p>Mogelijkheden voor extra begeleiding, zoals coaching, faalangstreductie, huiswerkbegeleiding.</p> <p>Zorgleerlingen inbrengen in het ZAT volgens afgesproken procedures.</p>	<p>In crisissituaties, zoals het overlijden van een klasgenoot of familielid van een klasgenoot: adequate begeleiding van de klas.</p> <p>Leerling-begeleiding-systeem/zorgroute met regelmaat op transparante wijze duidelijk maken aan de klas/leerlingen.</p>	<p>Er is een adequaat systeem van leerlingbegeleiding voor JM:</p> <ul style="list-style-type: none"> · hoe systematisch signaleren; · hoe omgaan met de jongere; · wie verantwoordelijk is voor wat; · hoe omgaan met crisissituaties. <p>Alle betrokkenen bekend met de procedure van (samenwerking bij) doorverwijzing.</p> <p>Een actuele Sociale kaart met doorverwijsmogelijkheden; een toelichting hierbij geeft aan wat de voorzieningen inhouden en te bieden hebben</p>	<p>Duidelijke afspraken met externen over de in- en uitstroom van leerlingen waarvan bekend is dat ze (dreigend) overbelast zijn.</p> <p>Afspraken met externe organisaties zoals CJG, algemeen maatschappelijk werk, MEE en steunpunten mantelzorg over het verder opnemen van gezins- /mantelzorgproblematiek. Zie ook Sociale kaart</p>



4 Checklist - Ontwikkelen en invoeren van de richtlijn Aandacht voor jonge mantelzorgers op vo en mbo

	Wat	Hoe	Wie	Wanneer klaar
☐	1 Inventariseren huidige stand van zaken	Bespreken van het Werkschema Organisatorische voorwaarden 3 >: wat doen we al, wat niet, wat heeft prioriteit?		
☐	2 Benoemen (voorlopige) trekker	Iemand die zorgt dat de zaken op de rails komen te staan, zoals notitie voor directie maken. Korte gespreksnotitie met feiten en actieplan, ter besluitvorming voorleggen in directieberaad/managementteam.		
☐	3 Bespreken in directie van plan voor beleid & actie	Concrete afspraken over wie, wat doet en welke faciliteiten en budgetten.		
☐	4 Toestemming directie en zorgen voor randvoorwaarden	Bespreken visie en voorgenomen acties. Inschakelen bij bijv. ontwikkelen hulpmiddelen.		
☐	5 Draagvlak creëren intern (mentoren, oudercommissie) en extern (ZAT, leerplicht e.d.)	Afspraken over taken en faciliteiten. Zie taken rond de invoering van de Richtlijn.		
☐	6 Benoemen (definitief) aandacht-functionaris/expert	Bespreken en vaststellen van richtlijn, eerst met ontwikkelgroepje, daarna met alle betrokkenen intern en extern (zorgroute, Sociale kaart 10 >, verwijzing).		
☐	7 Richtlijn ontwikkelen en vaststellen	Bijv.: Sociale kaart 10 >; voorlichtingsmateriaal ouders en leerlingen [12]; voorbeeldlessen 15 >.		
☐	8 Ontwikkelen/verzamelen hulpmiddelen	Zorg dragen dat de hulpmiddelen er komen en worden gebruikt, zoals affiches aanschaffen en ophangen.		
☐	9 Vergroten competentie mentoren/leerkrachten	Bijv. bespreking van visie, taken, verwachtingen; informatie op schrift 11 >; bijscholing; individuele begeleiding en coaching.		
☐	10 Actualiseren bestaande protocollen	Bijv. anti-pest en anti-discriminatieprotocol; protocol overlijden leerling en overlijden familielid leerling, omgaan met privacy.		
☐	11 Opname onderwerp zorg en ziekte in curriculum	Bepalen binnen welke lessen, projecten of stages onderwerpen als ziekte en zorg, mantelzorg of vrijwilligerswerk een plaats kunnen hebben; verzamelen en maken lesopzet en -materiaal.		
☐	12 Communicatieplan voor alle onderdelen	Plan met wie over wat, hoe en wanneer gecommuniceerd wordt.		
☐	13 Evaluatieopzet maken en uitvoeren	Afspreken wat, hoe en wanneer er geëvalueerd wordt; uitwerken evaluatieopzet.		
☐	14 Overige		



5 Signalen van (dreigende) overbelasting bij leerlingen die jonge mantelzorgers zijn

Let op:

- Onderstaande signalen kunnen ook wijzen op andere problematiek, zoals mishandeling. Onderzoek daarom altijd wat er precies achter deze signalen schuilgaat.
- De grootste groep jonge mantelzorgers heeft internaliserende problemen. Dit zijn 'verborgen zorgen' die doorgaans niet opvallen. Door met jongeren in gesprek te gaan, kunnen deze verborgen zorgen eerder aan het licht komen.
- Let vooral op plotselinge veranderingen in gedrag.

Signalen:

- 1 Spijbelen, vaak te laat komen of eerder weggaan, huiswerk niet maken of niet op tijd af, (plotselinge) onderprestatie.
- 2 Lichamelijke klachten als langdurige periodes met moeheid, rugpijn, hoofdpijn en slaperigheid.
- 3 Psychische en emotionele problemen als depressie, geïrriteerdheid, concentratieproblemen, ervaren van mentale en sociale dwang, denken aan suicide of een poging daartoe doen, kan moeilijk voor zichzelf kiezen en eigen grenzen bewaken.
- 4 Bovennormaal gebruik van alcohol, drugs en andere genotsmiddelen.
- 5 Aandachttrekend negatief of juist onopvallend aangepast, behulpzaam en te volwassen gedrag, rol van de ouder overnemen (parentificatie).
- 6 Zich afzetten tegen de situatie thuis, maar toch vaker verantwoordelijkheid en taken op zich nemen.
- 7 Weinig of geen aansluiting vinden bij leeftijdgenoten, weinig deelname aan activiteiten op school en buiten schooltijd.
- 8 Ontbreken van of uitstellen van normale puberteitsverschijnselen, schijnbaar 'volwassen'-gedrag.

6 Risicofactoren en beschermende factoren voor problemen met het opgroeien met ziekte en zorg*

Welke jonge mantelzorgers hebben een verhoogde kans op het krijgen van problemen?

De kans om gedrags- en ontwikkelingsproblemen te krijgen is groter als de jonge mantelzorger:

- thuis veel moeilijke momenten ervaart, zoals zien dat de zieke huilt, problemen heeft met dagelijkse bezigheden of een aanval of ongeluk krijgt, bijvoorbeeld valt,
- opgroeit met één ouder,
- een vader of moeder met psychische of verslavingsproblemen heeft,
- meer langdurig zieke gezinsleden tegelijk heeft,
- opgroeit in een gezin met een lage sociaal economische status of een dalend gezinsinkomen,
- oudste dochter is van een zieke moeder,
- zoon is van een of twee ouders met drankproblemen,
- kind is van migranten met taalproblemen en religieuze of culturele bezwaren tegen gebruik van voorzieningen,
- een 'gezonde' ouder heeft met een depressie of een neiging daartoe of die overbelast is /dat dreigt te worden,
- zelf of met het gezin geïsoleerd leeft en weinig betekenisvolle sociale contacten heeft.

Beschermende factoren

Factoren die beschermend werken tegen het ontstaan van problemen:

- Een goede band met minstens één van de ouders.
- Sociale steun binnen en buiten het gezin.
- Aanwezigheid van professionele steun.
- Een heldere kijk van het kind op zichzelf.
- Een heldere kijk van het kind op de gezinsproblematiek.

* Bronnen:

- Factsheet Jonge mantelzorgers. Lucia Tielen. (2004). Utrecht: EIZ, gewijzigde herdruk.
- Factsheet Kinderen van ouders met psychische problemen. (2007). Martijn Bool, Utrecht: Trimbos-instituut.
- Gezinnen met een chronisch zieke ouder. Dominik Sieh en Anne Marie Meijer, UvA (lopend onderzoek).
- Problem Behavior in Children of Chronically Ill Parents: A Meta-Analysis. Sieh, D.S., Meijer, A.M., Oort, F.J., Visser-Meily, J.M.A. & Leij, D.A.V. van der. (2010). In: Clinical Child Family Psychology Review, published at Springerlink.com



7 Hoe helpen we jongeren die opgroeien met zorg?

Doelen van zorg*:

1 Ondersteuning van jongeren door aandacht voor:

- Het erkennen van emoties en gevoelens en helpen deze te verwerken.
- Het aanleren van (leren) leven met ziekte en zorg.
- Het wegnemen van te belastende zaken.
- Ongestoord naar school gaan.
- Ontspanning, deelname aan verenigingen, sportactiviteiten e.d..

2 Ondersteuning van de ouders door aandacht voor:

- Het versterken van ouderlijke competenties.
- Het opvoeden bij ziekte en zorg.
- Het helpen bij het vinden van balans in de eigen belasting.

3 Voor het gezin als geheel aandacht voor:

- Het helpen bij open communicatie en flexibele omgang met ieders wensen en behoeften.
- Het helpen bij het in balans brengen en houden van de (praktische) belasting van het gezin als geheel.
- Het inschakelen en mogelijk uitbreiden van het sociale netwerk.

* Uit: Opgroeien met zorg. Werkwijzer voor het herkennen, erkennen en helpen van jonge mantelzorgers. (april 2010). Mezzo en AJN, Bunnik: Mezzo.



8 Praktische tips - Omgaan met jonge mantelzorgers op school

Wat?

Hoe?

Opsporen en signaleren

Bij de intake of het eerste uitgebreide kennismakingsgesprek

- Vraag naar de thuissituatie: woon je thuis; met wie woon je samen; heb je broertjes en zusjes; hebben er kortgeleden nog bijzonderheden of ingrijpende gebeurtenissen plaatsgevonden? Bij aanleiding (gebroken gezin of opvoedproblemen): zijn er hulpverleners bij het gezin betrokken, bijvoorbeeld via bureau jeugdzorg?
- Maak samen met de jongere een genogram: een getekende stamboom met meer generaties 9 ➤. Gebruik dit later bij individuele gesprekken met de leerling (en zijn ouders).
- Benut de informatie die je hebt van voorliggende voorzieningen, bijvoorbeeld van de vorige of een andere school en de GG&GD.

Gedurende de opleiding

- Bouw aan vertrouwen.
- Informeer tijdens individuele begeleidingsgesprekken naar de thuissituatie.
- Leg wat je weet vast in het leerlingvolgsysteem / deelnemersdossier, met zo nodig een handtekening van de leerling.

Signaleren

- Betrek bij leerling-/rapportbesprekingen de thuissituatie. Ga bij (on)opvallend gedrag na wat de thuissituatie is en of deze situatie mogelijk het gedrag op negatieve wijze beïnvloedt.
- Let vooral op bij plotselinge veranderingen in gedrag.
- Maak eigen aantekeningen van dingen die opvallen.
- Raadpleeg bij (on)opvallend gedrag de signalenlijst 5 ➤ en check bij andere leerkrachten, de interne begeleider of het zorgteam hoe zij tegen de situatie aankijken.

Nota bene:

Sla leerlingen met wie het goed gaat niet over in de leerling-besprekingen.

Bespreekbaar maken van de thuissituatie en (h)erkenning bieden

Gesprek aangaan en actief luisteren

- Stap op de jongere af en ga in gesprek over de thuissituatie. Motiveer waarom je dit van belang acht ("Soms kan door dingen thuis het lastig zijn om lekker mee te doen op school, bijvoorbeeld als het niet lukt om huiswerk te maken. Hoe is dat voor jou?").
- Neem een actief luisterende houding aan: luister, vat samen en vraag door (wat, waar, wie, wanneer, welk en hoe?).
- Geef in eigen woorden weer wat de leerling zegt en ervaart, en check of dat klopt ("Ik zie je gapen, ben je soms moe?").

Situatie onderzoeken

- Vraag naar feiten, hoe de situatie nu is (wie is er ziek; welke ziekte; is er extra zorg nodig; wat doe jij thuis; wat betekent dat? e.d.).
- Vraag hoe de jongere die feitelijke situatie vindt en ervaart, wat fijn is aan het zorgen thuis, wat vervelend is en waarom.
- Informeer of (en hoe) de jongere met ouder(s) en broers en zussen over de situatie thuis praat, hoe ze met elkaar omgaan.

Wat?


Hoe?

Bespreekbaar maken van de thuissituatie en (h)erkenning bieden

Erkenning geven

- Bied erkenning door het benoemen van de verdienste van de jongere: de zorgtaken, verantwoordelijkheden en kopzorgen.
- Benoem de bijzondere band tussen de gezinsleden en indien daar aanleiding toe is, de onevenwichtige situatie waarin de jongere meer zorgt voor familieleden dan hij ontvangt.

Hulp aanbieden

- Vraag: "wat kan ik voor je doen?" en "wat heb je nodig?"
- Maak een vervolgspraak en laat het initiatief daartoe dus niet aan de jongere over. Dat jongeren uit eigen beweging geen afspraak maken, wil niet zeggen dat ze het niet nodig hebben (schaamte, loyaliteit e.d. spelen mee).
- Informeer of de jongere een vertrouwenspersoon heeft bij wie hij/zij terecht kan. Stimuleer de jongeren een vertrouwenspersoon in de eigen omgeving te vinden.
- Vertel dat er meer jongeren in vergelijkbare situaties zijn. Bespreek of de jongere het fijn zou vinden om contact met hen te hebben. Wijs op de mogelijkheden (raadpleeg de Sociale kaart 10 , het intern zorgteam of experts).

Nota Bene:

- Geef geen oordeel over de thuissituatie en hoe de jongere hier in staat.
- Trek geen partij voor de ouders of de jongere zelf; wees meerzijdig partijdig.
- Vraag niet elke keer alleen maar: "Hoe is het met je moeder?" zonder eerst te vragen: "Hoe is het met jou?"
- Stel geen waarom-vragen, probeer niet te sussen (het valt wel meel!) en neem het verhaal niet over.
- Dwing de jongere niet om in de klas open over de thuissituatie te spreken.

Wijzen op informatie en informele steun

- Informeer eerst bij de jongere naar de behoefte aan informatie en wat hij zelf al aan informatie heeft.
- Stimuleer de jongere informatie te vragen aan ouders, het behandelteam van de zieke of via organisaties als MEE.
- Wijs op de informatie op het intranet van school/schoolbibliotheek, daar staan meestal ook links op naar websites met informatie.

Nota bene:

- Verwijs nooit naar informatie op bijvoorbeeld internet die je niet zelf hebt gezien. En verwijs ook niet naar lotgenotengroepen zonder achtergrondinformatie hier over.
- Heb je geen geschikte informatie, informeer daarnaar dan bij het interne zorgteam of andere experts op school.

Zo nodig:
Bespreekbaar maken van zorgroute en het treffen van regelingen

- Tracht te bewerkstellingen dat de jongere zoveel als mogelijk aan school kan deelnemen.
- Benoem de onbalans tussen zorgen thuis en de schoolcarrière (op welke manier de thuissituatie de schoolcarrière negatief beïnvloedt); ("Je komt ongeveer drie keer per week een uur te laat, waardoor je steeds de opstart mist en vaak daardoor niet weet wat je te doen staat die dag").
- Bespreek je rol als leerlingbegeleider en wat je voor de jongere kan betekenen.
- Licht toe wat de normale zorgroute is en wat je eerstvolgende stap is in de probleemoplossing.
- Stel zo nodig in overeenstemming met de jongere, schooldoelen bij, en stel deze als norm voor de jongere.
- Bespreek met de jongere of en hoe de klas en anderen geïnformeerd worden over deze aangepaste regeling(en).
- Bespreek of en hoe de ouders geïnformeerd worden over de regelingen en betrokken worden bij de vervolgstappen.

Wat?

Hoe?

	<p>Nota bene:</p> <ul style="list-style-type: none">- Stel niet na elk incident de regeling bij; schuif niet steeds op. Het is goed voor de jongere als de school wel rekening houdt met de thuissituatie, maar toch duidelijk is over de verwachtingen en de te halen leerdoelen.
<p>Zo nodig: Problemen helpen oplossen</p>	<ul style="list-style-type: none">- Werk met de jongere aan problemen waar de jongere zelf last van heeft en zelf iets aan wil en kan doen. Bijvoorbeeld: werk met de wondervraag ("Stel je wordt wakker en het probleem is opgelost. Waar merk je dat aan? Wat is er dan anders?") De genoemde veranderingen kunnen omgezet worden in doelen.- Vraag naar de positieve manier van omgaan met moeilijke situaties, naar wat werkt ("Hoe denk je dat je bent omgegaan met al die moeilijke situaties die je hebt verteld?"; "De meeste mensen zouden het al hebben opgegeven. Hoe is het jou gelukt om door te gaan? Hoe ben je hier doorheen gekomen zonder hoop te verliezen?").- Nodig de jongere uit te experimenteren met 'wat werkt' in nieuwe situaties. Houd deze experimenten klein en haalbaar. Bespreek in een volgende afspraak hoe het is gegaan. Kan de jongere het experiment uitbreiden?- Geef gepaste complimenten ("Ik vind het hartstikke goed dat je met deze moeilijke dingen bij mij komt."; "Wat knap dat je het (werken aan een doel) uitprobeerde hebt"). <p>Nota bene:</p> <ul style="list-style-type: none">- Wees spaarzaam met 'goedbedoelde' adviezen, jaag de jongere niet op.- Leg geen veranderdoelen op waar de jongere zich door in het nauw gedrongen voelt.- Laat de jongere geen doelen formuleren over zaken die hij niet zelf kan beïnvloeden, en dus bij voorbaat niet haalbaar zijn.
<p>Zo nodig: Verwijzen naar verdere en andere hulp</p>	<ul style="list-style-type: none">- Volg de algemene regels van school bij verwijzing.- Bespreek met de jongere hoe deze aankijkt tegen een verwijzing; of de jongere de instelling / persoon kent; hoe de verwijzing gaat; of en zo ja hoe de ouders er bij betrokken worden; welke informatie je van belang vindt om door te geven; afspraken over het contact houden na de verwijzing.- Betrek zo mogelijk en zo nodig de ouders er bij.- Zorg voor een 'warme' overdracht, dus weet naar wie of welke instelling je verwijst; let op of de jongere er aankomt; geef de nodige informatie; blijf volgen hoe het gaat. <p>Nota bene:</p> <ul style="list-style-type: none">- Wijs de leerling niet de weg naar de intern begeleider, maar vraag de intern begeleider om bij jouw gesprek met de jongere te komen zitten.- Zeg nooit zomaar: "Ik vind dat je hiervoor naar een psycholoog moet gaan; ik kan je echt niet verder helpen."- Zeg ook nooit: "Alles wat je zegt, blijft onder ons." Je kan geen probleemeigenaar worden, moet overleggen met de interne zorgstructuur en moet indien nodig melding kunnen doen van kindermishandeling.

9 Een genogram - voorbeeld

Wat is een genogram?

Een genogram is een grafische weergave van de leden en relatie in een familie, over meer generaties. Het geeft dus een beeld van de betrokkenen in de familie en hoe zij zich tot elkaar verhouden. Ook nieuwe relaties en overleden gezinsleden komen in beeld.

Een genogram maken

Een leerlingbegeleider kan in gesprek met de leerling de familieleden en hun onderlinge relaties in beeld brengen door deze te tekenen (zie 'officiële' symbolen hier onder) naar aanleiding van vragen aan de leerling (met wie woon je; heb je broers en zussen, ouder of jongere; zijn er familieleden overleden; zijn er familieleden gehandicapt of langdurig ziek (ook psychisch ziek, verstandelijk beperkt, en bijvoorbeeld ADHD; bij scheiding: zijn er nieuwe relaties, wonen die ook in het gezin).

Wie niet graag tekent kan bijvoorbeeld het gezin in beeld brengen met legopoppetjes of zelfs lucifers en dergelijke.

De leerlingbegeleider kan na afloop van het gesprek het genogram op- of overnemen in het leerlingvolgsysteem. Dit biedt een geheugensteun voor latere gesprekken.

Betekenis van de symbolen

Vierkant = man/jongen

Rond = vrouw/meisje

Driehoek = zwangerschap

Kruis = overleden

Verbindingslijn vol = gehuwd

Verbindingslijn stippel = samenwonend

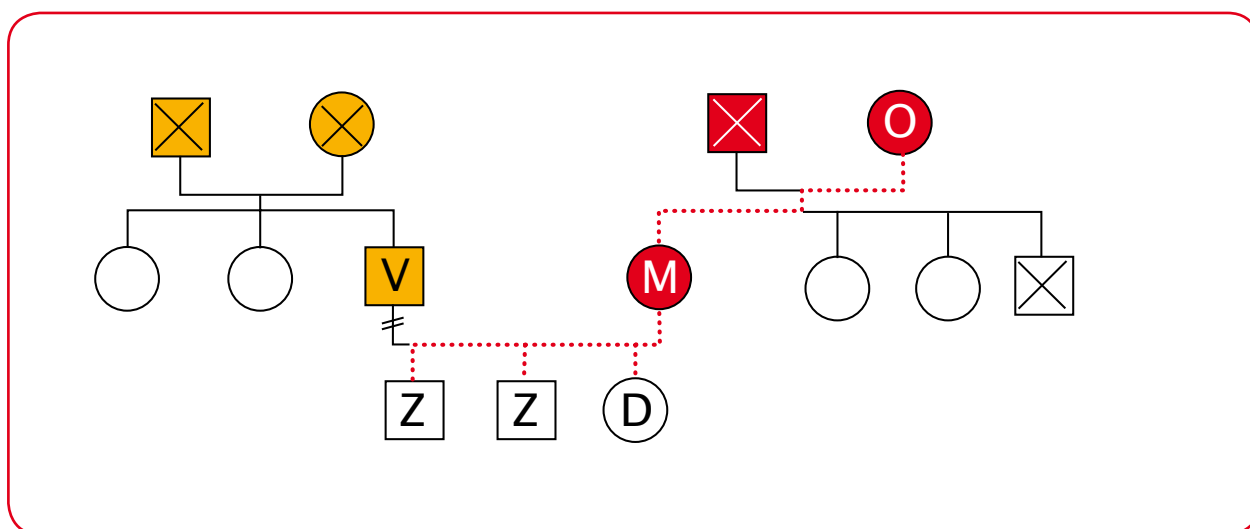
Verbindingslijn met twee schuine streepjes = scheiding

Stippellijn = samenwonend

Jaartal = leeftijd nu

Voorbeeld

In onderstaande is er een vader en moeder, met twee zonen en een dochter. Er is een opa en oma, waarvan opa overleden is. Moeder, oma en de drie kinderen wonen samen. Vader woont alleen.



10 Sociale kaart jonge mantelzorgers*

Soorten vragen en behoeften

Wijzen op en verwijzen naar

Soorten vragen en behoeften	Wijzen op en verwijzen naar
Herkennen, erkennen	
- Persoonlijk	Mentor, studieloopbaanbegeleider, vertrouwd persoon op school, jeugd-verpleegkundige/jeugdarts, zorgcoördinator, medeleerlingen.
- Affiche, folders, artikelen, boeken, DVD's	- Affiches Praten helpt! (www.trimbospreventie.nl). - Schoolbibliotheek (zie www.mezzo.nl dossier jonge mantelzorgers voor literatuurtips).
- Websites	Algemeen = www.jong030.nl ; www.jong-zorgen.nl . Psychisch ziek familielid = www.kopstoring.nl ; www.familievan.nl ; www.survivalkid.nl . Verslaafd familielid = www.drankjewel.nl ; www.al-anon.nl . (ook) lichamelijk ziek familielid / jonge mantelzorgers algemeen = www.jongereenzorgen.nl ; www.jongemantelzorgers.nl ; www.ikbenjongenikzorg.nl . Broer of zus met lichamelijke en verstandelijke beperkingen = www.brusjes.nl ; www.philadelphiasupport.nl . Voor jonge Marokkanen = www.zorgvoorjeouders.marokko.nl . (Komend) overlijden van dierbare = www.achterderegenboog.nl ; www.in-de-wolken.nl ; www.troostvoortranen.nl Bepaalde ziekten: - Kanker: www.kankerspoken.nl . - CVA: www.cva-vereniging.nl . - MS: www.ms-anders.nl > jonge mantelzorgers. - ADHD, PDD-Nos e.d.: www.adhd-xtra.nl ; www.kids.balansdigitaal.nl . - NAH (niet aangeboren hersenletsel): www.brainkids.nl .
- Aandacht op school voor mantelzorg en vrijwilligerswerk in de zorg	- Lespakketten (info via www.mezzo.nl): Do You Care?; Let's Volunteer; Zorro. - Gastlessen (door bijv MEE en Steunpunt mantelzorg), goed voorbereide presentaties door leerlingen 14 ▶. - Maatschappelijke stages in de zorg. - Individuele opdrachten, werkstukken over bijv. ziektes, zorgstructuur Nederland. - Onderwerp koppelen aan individuele leerlijn 15 ▶.
Ontmoeten	
- Lotgenotencontact	- Via websites (zie boven). - Via groepsbijeenkomsten: · KOPP/KVO = psychisch ziek en/of verslaafd familielid: www.indigo.nl (Utrecht) en www.centrummaliebaan.nl . · Brusjes = broers en zussen: www.MEE-ugv.nl i.s.m. Indigo preventie.
- Ontspanning	- Respijtbijeenkomsten en weekeinden: www.mezzo.nl . - Verwendagen voor kinderen: www.funcare4kids.nl . - Welzijnswerk Utrecht: www.utrecht.nl . - Sport, spel en andere clubs. - Speciale vakanties voor gezinnen met een chronisch ziek kind: info via MEE: www.MEE-ugv.nl .
Informatie	- Via intranet op school informatie over de zorg die de school biedt. - Via websites (zie boven, check de info eerst!). - Via ouders zelf/(websites) patiëntenorganisaties/huisarts/behandelaars zieke familielid (met toestemming van jongere en ouders). - Via Steunpunt Mantelzorg Utrecht

Ontlasten en versterken	
- Informele steun	Geloofsgemeenschap (kerk, moskee).
- Telefonische steun	- Kindertelefoon 0800 – 0432, gratis bellen, ook via mobiel en chat (14.00 – 20.00 uur). - Question-zone (Korrelatie, 0900 – 1450, van 9.00 – 18.00 uur, 15 cent per minuut).
- Vergroten weerbaarheid	- Faalangstreductietraining, weerbaarheidstraining, zie www.kanjertraining.nl . - Zie ook internethulpverlening. - Sport, spel.
- Internethulpverlening algemeen	www.kindertelefoon.nl www.pratenonline.nl www.digischool.nl/llbeg/counsel/index.htm www.question-zone.nl www.hulpmix.nl (populair bij allochtonen) www.internethulpverlening.nl www.survivalkid.nl Bij depressie: www.gripopjedip.nl www.zwaarweer.nl www.doepressie.nl Bij straf: www.survivalkidxl.nl
- Praktische hulp	Aanvraag hulp en hulpmiddelen: www.utrecht.nl/wmo . Schuldhelpverlening: algemeen maatschappelijk werk / www.utrecht.nl/schuldhelpverlening . MEE: www.mee-ugv.nl . Algemeen maatschappelijk werk: www.utrecht.nl . Jongerenloket Utrecht: www.utrecht.nl/jongerenloket . Vrijwilligerswerk, thuishulp en mantelzorgondersteuning: www.handjehelpenregioutrecht.nl .
- Professionele hulp	Via zorgcoördinator / intern zorgteam / ZAT / JAT.
Opvoedingsondersteuning Voor ouders	Via Centrum voor Jeugd en Gezin (www.jeugdengezinutrecht.nl) of via zorgcoördinator/interne zorg.
Familiezorg Voor het hele gezin	Verschillende organisaties (MEE, Welzijnswerk, Stichting Stade/steunpunt mantelzorg, verslavingszorg Centrum Maliebaan, Indigo preventie, Handjehelpen) via zorgcoördinator/interne zorg of de GG&GD Utrecht (www.utrecht.nl/mantelzorg).

* Dit is de verkorte versie van de Sociale kaart (dreigend) overbelaste jongeren van Ginkgo Zorgprojecten die is aangepast aan de Utrechtse situatie. De Sociale kaart (dreigend) overbelaste jongeren is (te downloaden via www.ginkgozorgprojecten.nl -> publicaties -> jonge mantelzorgers of www.overbelastejongeren.nl). Bij deze sociale kaart hoort een achtergrondartikel dat tevens te downloaden is van bovenstaande websites.

11 Tekst zorgboekje mentoren

Voorbeeld Vader Rijn College, nu Trajectum College, 2009/2010

Toelichting

Onderstaande tekst is opgenomen in het boekje voor docenten en mentoren over de zorg op school.

(Dreigend) overbelaste leerlingen

Waarschijnlijk groeit rond de 50%* van onze leerlingen op in een gezin met bovennormale zorg voor en zorg over één of soms meer nabije familieleden. Ongeveer de helft van de leerlingen met een ziek familielid zegt hier problemen mee te hebben. Jongeren met een psychisch zieke ouder en jongeren met meer dan één ziek familielid lopen extra risico op het hebben of krijgen van opgroei- en ontwikkelingsproblemen. Behalve een chronisch ziek familielid hebben veel van deze jongeren vaak nog extra zorgen die te maken hebben met echtscheidingsproblematiek, armoede, vluchtelingen- en migrantenproblematiek en problemen met werk, schulden en huisvesting.

Jongeren die thuis zorgen voor een familielid worden ook wel jonge mantelzorgers of (dreigend) overbelaste jongeren genoemd. Een en aanzienlijk deel van deze jongeren loopt door de situatie thuis de kans op chronische overbelasting.

De situatie thuis maakt dat deze jongeren vaker taken uitvoeren die niet passen bij hun emotionele en lichamelijke ontwikkeling. De werkzaamheden kunnen zo'n (tijds)beslag doen op de jongeren dat ze praktisch overbelast raken: ze hebben geen tijd meer voor schoolwerk, ontspanning en slapen te weinig. De emotionele, sociale en relationele belasting die de thuissituatie met zich meebrengt, leiden tot 'kopzorgen' (angst, verdriet, te groot verantwoordelijkheidsgevoel, boosheid, loyaliteitsproblemen, spanningen tussen de familieleden, sociale isolatie e.d.). Er is verhoogde kans dat de zorgen thuis chronische stress veroorzaken en negatieve invloed heeft op de schoolloopbaan. Dit uit zich in - vergeleken met leeftijdgenoten - bijvoorbeeld vaker spijbelen en te laat en/of te vroeg weggaan, chronische moeheid en concentratieverlies, lichamelijke klachten als rugpijn en hoofdpijn, meer alcohol- en drugsgebruik, vaker ruzie thuis en meer overlast veroorzaken, meer depressieve gevoelens, een laag zelfbeeld en meer suïcidepogingen en suïcidedgedachten. Signalen dat de jongeren overbelast zijn, zijn daarnaast onder meer: heel veel naar huis bellen, direct na school weggaan, geen zin en/of tijd voor activiteiten buiten school, geen aansluiting met leeftijdgenoten, veel betaald werken naast school, vaak oppassen op broertjes en zusjes, meemoeten naar dokters en ziekenhuis, moeten tolken. Vooral internaliserende problemen komen veel voor bij jonge mantelzorgers.

Welke preventieve steun kan vanuit school worden geboden? Oog krijgen en houden voor de thuissituatie is het allerbelangrijkste. Als gedragsproblemen of andere problemen zich voordoen, ga dan (ook) na hoe de thuissituatie op dat moment is. Mogelijk geeft dit (deels) een verklaring voor de problemen. Dit betekent dat ook de oplossingen in relatie met de thuissituatie gezocht moeten worden.

Het allerbelangrijkste dat de mentor kan doen, is met regelmaat informeren naar de thuissituatie en middels een actief luisterende houding de (dreigend) overbelaste jongere herkenning en erkenning te geven. Dat wil zeggen hen te laten merken dat ze 'gezien' en 'gehoord' worden in hun zorgen rondom de familie thuis. De jongere is gebaat bij het bespreekbaar maken van de invloed van de thuissituatie op school, en het samen zoeken naar oplossingen om de balans tussen school en thuis te herstellen. Een luisterend oor is vaak al voldoende. Soms zijn aangepaste regelingen gewenst voor bijvoorbeeld huiswerk maken, bijzonder verlov, schoolopdrachten en examens doen.

Daarnaast kan de jongere gebaat zijn bij andere steun, bijvoorbeeld om te werken aan een positief zelfbeeld en het aanpakken van faalangst, het onder controle krijgen en houden van overmatig drank- of drugsgebruik, schuldsanering, praktische hulp thuis voor het huishouden of het zieke familielid, of een vertrouwenspersoon in de eigen omgeving. In sommige situaties is hulp voor de ouders in de vorm van opvoedingsondersteuning en/of hulp voor het gehele gezin wenselijk, zodat er meer structurele oplossingen komen voor problemen waar de jongere mee kampt. Altijd is 'maatwerk' nodig; er zijn geen pasklare oplossingen. Als de hulp die de jongere nodig heeft de steun vanuit school te boven gaat (mentoren zijn immers geen therapeuten!), is gerichte inschakeling van andere professionals nodig. Dat loopt via de normale procedures voor leerlingen met psychosociale en/of praktische problemen.

* Dat dit percentage sterk afwijkt van het gemiddelde van 25%, komt door de samenstelling van de leerling-populatie op deze school die veel allochtone leerlingen en leerlingen met een lage sociaal economische status heeft.

12 Tekst voor deelnemers over de zorg op school

Voorbeeld ROC ASA

Toelichting

Onderstaande tekst is bedoeld voor leerlingen van de school en is opgenomen in de studiegids.

Deelnemers Dienstverlening (tekst 2009 / 2010)

Je begint je opleiding met veel enthousiasme om uiteindelijk je diploma te halen. Je denkt zeker te weten dat je opleiding goed zal verlopen, maar het kan soms anders gaan dan je had gedacht. Dan kun je wel een extra steuntje in de rug gebruiken. ROC ASA in Utrecht kan je op verschillende manieren begeleiding bieden.

De deelnemersdienstverlening van ROC ASA kan je ondersteunen in het behalen van je diploma. We helpen je graag als je even wat extra begeleiding nodig hebt. Bijvoorbeeld wanneer je twijfelt over je opleidingskeuze, je moeilijkheden ondervindt met de lessen of door privéproblemen een extra steuntje in de rug kan gebruiken.

Je studieloopbaanbegeleider (SBL-er) is je eerste aanspreekpunt. Je kunt bij hem of haar terecht met allerlei vragen die met je opleiding en je ontwikkeling te maken hebben. Samen met je SLB-er zoek je naar oplossingen voor eventuele problemen. Kom je er samen niet uit, dan betreft je SLB-er een medewerker van Deelnemers Dienstverlening erbij.

Via je SBL-er (op sommige opleidingen coach of mentor) kun je contact opnemen met de Deelnemers Dienstverlening (DDV). Je kunt bij ons beroepskeuzetesten maken en advies over studiemogelijkheden krijgen. Ook kunnen we je begeleiden bij faalangst leerproblemen, plannen en structuur aanbrengen, en kunnen we je helpen zoeken naar de juiste begeleiding bij privé-problemen of problemen in de klas. Als het op je opleiding helemaal niet meer gaat, omdat je bijvoorbeeld te veel achterstanden hebt en een aantal docenten erg veel moeite hebben met je gedrag, dan kun je bij de DDV terecht voor een Pitstop. Dit is een extra klas, waarin je even op adem kan komen en vaardigheden leert zodat je weer vol goede moed terug naar de opleiding kan.

Neem voor meer informatie contact op met je SBL-er, coach of mentor of kijk op internet: <http://zorgstructuur.rocasa.nl/deelnemers>.

Schoolverlaten

Als je uiteindelijk toch besluit dat je ROC ASA in Utrecht wil verlaten, neem dan contact op met je SBL-er of teammanager en raadpleeg de studiegids. Je wordt dan uitgenodigd voor een gesprek bij de Deelnemers Dienstverlening en voor een exitgesprek. Na ontvangst van een schriftelijke bevestiging van de wens tot uitschrijving en het exitgesprek, word je officieel uitgeschreven en wordt de leerplichtambtenaar op de hoogte gesteld.

Contacten school en thuis

Wij vinden het belangrijk ook contact te hebben met je ouders. Je ouders of verzorgers spelen een belangrijke rol in jouw leven en dus ook in jouw opleiding. ROC ASA in Utrecht neemt om die reden altijd contact met jou en je ouders op over je studievoortgang. Tenzij je schriftelijk bij je SBL-er of teammanager aangeeft dat je wenst je ouders niet te betrekken bij je studievoortgang.

13 Zorgroute

Voorbeeld Vader Rijn College (nu Trajectum College), vmbo, najaar 2009

1 Signaleren

- Kan door mentor(en).
- Kan door andere leerkracht.
- Kan signaal van buiten zijn.

2 Onderzoeken

Door:

- Gesprek met jongere: wat is er aan de hand? Welke invloed heeft thuis op school?
- Navragen bij schoolverpleegkundige.
- Eventueel contact opnemen met ouder(s).

Conclusie: wel of niets iets doen.

Eventueel voorstel formuleren voor team.

Bij dreigende overbelasting jongere wijzen op materiaal op intranet (websites voor jongeren en mogelijkheden voor preventieve steun op school).

3 Bespreken binnen team

Worden de signalen herkend?

Directe vraag: wat kan de school (mentor, andere teamleden, organisatie) doen om de leerling zo optimaal mogelijk te laten functioneren?

Mogelijkheden:

- Handelingsplan opstellen (o.a. aanpassing regels over speciaal verlof, huiswerkbegeleiding, examens).
- Gesprek met leerling/familie om handvatten te verlenen.
- Verwijzen naar zorgteam voor advies.
- Moeten er nog andere vragen beantwoord worden?

4 Verwijzing zorgteam/ZAT

Vragen:

- Wat kan de school (mentor, andere teamleden, organisatie) doen om de leerling zo optimaal mogelijk te laten functioneren?
- Wordt er (familie)zorg van buitenaf gegeven?
- Moeten er stappen worden ondernomen om die zorg mogelijk te maken (JAT, GG&GD, wijk, enz.)?
- Moeten er nog andere vragen beantwoord worden?

Advies om bijvoorbeeld een handelingsplan te maken.

Afstemming tussen zorgcoördinator en mentor.

5 Evaluatie

Na maximaal 6 weken bespreken in teamvergadering/zorg(advies)team n.a.v. handelingsplan wat betreft resultaten/opbrengsten.

6 Vinger aan de pols houden

Door gesprek met jongere: hoe is het nu met jou?

Eventueel door gesprek met ouders en betrokken hulpverleners.

14 Voorlichting over jonge mantelzorgers door deelnemers zelf

Voorbeeld ROC ASA

Toelichting

Bij het ROC ASA maakten vier deelnemers aan de opleiding Juridisch een opzet voor een voorlichtingsbijeenkomst, in het kader van hun afstudeerstage. Het betreft een bijeenkomst van 1 uur voor deelnemers van de 23 opleidingen van het ROC ASA. Doel van de voorlichting is dat deelnemers zich herkennen en erkend voelen en tijdig steun en hulp inschakelen.

De deelnemers kozen voor een opzet waarbij zij zelf de voorlichting geven. Dit omdat ze weten dat deelnemers eerder vragen stellen en reageren wanneer mensen van hun eigen leeftijd voor de groep staan.

Nota bene: Deelnemers die voorlichting geven stellen zich kwetsbaar op. Zorg als school voor extra ondersteuning van deze deelnemers.

Opzet voorlichtingsbijeenkomst

Introductie

- Waarover gaat deze bijeenkomst?
- Wat is mantelzorg, wie zijn de jonge mantelzorgers?
- Wat gaan we nu doen? Waarom (doel)?

Filmpje kijken

Kort beeldfragment/portret van een jonge mantelzorger, ongeveer 5 – 10 minuten.

Dit kan een zelfgemaakt filmpje zijn en/of bestaand beeldmateriaal (zie bijv. de DVD Mag ik het in uw oor fluisteren? (APCP/Platform Mantelzorg Amsterdam 2008), fragment van de rapper met zijn zieke moeder en de tips voor jonge mantelzorgers).

Bespreking: wat doet de rapper voor zijn moeder; wat betekent dat voor hem; (hoe) is dat van invloed op school?

Quiz

Wat doe jij thuis? Invullen en bespreken van de uitkomsten van de quiz (op papier uitdelen). Deze quiz is over te nemen van www.ginkgozorgprojecten.nl/downloads/iedereen_heeft_een_rugzak.pdf.

Hoe kan de school jonge mantelzorgers helpen?

- Bij wie op school kan je terecht voor steun en hulp?
- Welke hulp kan school geven?
- Waar kan je informatie vinden?

Meegeven folder (zelf gemaakt door de deelnemers).

N.B. Op de website van school, eventueel het beveiligde deel, informatie over dit onderwerp en de steun en hulp vanuit school opnemen.

Afsluiten

- Hoe vonden jullie deze bijeenkomst?
- Wat hebben jullie er aan gehad?
- Bedankt voor jullie deelname.

15 Lessenserie individuele prestaties

MBO Zorg + Welzijn, niveau 2

Voorbeeld ROC ASA

Toelichting

Onderstaande opzet is ontwikkeld in samenwerking met Liza de Laat en Güler Pehlivan van Alleato te Utrecht en met dank aan Bert van Loo en Frida van Keulen van ROC ASA.

In het project JAM (jonge allochtone mantelzorgers) ontwikkelt Alleato beeldmateriaal over allochtone jonge mantelzorgers dat onder andere op scholen te gebruiken is. Meer informatie: www.alleato.nl.

Kader

Een groep van dertien deelnemers van niveau 2 opleiding Helpende Zorg + Welzijn van het ROC ASA volgde in het kader van hun individuele leerlijn een lessenserie 'jonge mantelzorgers'.

Medewerkers van het project JAM van Alleato en van het project Steun aan jonge mantelzorgers op school van de GG&GD Utrecht ontwikkelden deze lessenserie en voerden ook de lessen uit. Een medewerker trad op als hoofddocent, de andere twee boden ondersteuning bijvoorbeeld bij het werken in subgroepen. De lessenserie is voorbereid en geëvalueerd met de betrokken mentoren van de leerlingen. Zie de JAM-test aan het eind van deze bijlage.

Doel lessenserie

- Weten wat mantelzorg is.
- (Jonge) mantelzorgers herkennen.
- Een interview houden met een (jonge) mantelzorger over hoe het is om mantelzorg te bieden en wat de wensen aan steun en hulp zijn.
- De essentie uit het gesprek vastleggen in de vorm van een portret van de mantelzorger.
- Het portret presenteren aan deelnemers van de eigen leergroep.

Afgeleid doel is dat de deelnemers van de leergroepen tevens meer zicht krijgen op mantelzorg.

Opzet

Zeven wekelijkse lessen van 1,5 tot 2 uur. De laatste les is een presentatie voor de eigen leergroep.

Tussendoor thuisopdrachten. Tussen de tweede en derde les nemen de deelnemers een interview af met een jonge mantelzorger die ze zelf zoeken en vragen om een interview van maximaal 1 uur.

Vorbereiding

Selectie/werving van de deelnemers door de mentoren (afkomstig uit verschillende leergroepen, niet perse zelf jonge mantelzorger):

- sluit het onderwerp 'jonge mantelzorgers' aan bij de belangstelling?
- Passen de te leren vaardigheden 'interviewen, portret maken en presenteren voor de groep' aan bij de individuele leerlijn?
- Sluit de opzet aan bij de verwachtingen van de deelnemers?

Deelnemers krijgen schriftelijke informatie over onderwerp, doel en opzet van de lessenserie en bespreken met de mentor de deelname aan deze lessenserie.

Les 1: kennismaking; wat is mantelzorg?

Start

- Uitdelen programmaboekje en pen
- Toelichting opzet deze bijeenkomst.
- Afspraken maken over het samen werken (vertrouwelijke informatie blijft in de groep).

Kennismaking

- Vertel iets over jezelf waarvan je denkt dat de ander dat niet weet.

Wat is mantelzorg?

- Ieder voor zich vult de mantelzorgquizz in: o.a. algemene vragen over aantallen mantelzorgers, verschil met vrijwilligerswerk, eens of oneens met stellingen.
- Plenaire bespreking en discussie aan de hand van PowerPoint van de quizvragen.
- N.B. Vanzelf wordt duidelijk wie zelf jonge mantelzorger is en/of mantelzorgers in de eigen omgeving kent. Gemiddeld is een kwart zelf mantelzorger.

Wat gaan we deze lessenserie doen?

- Wat heb je van je mentor gehoord? Wat verwacht je van deze lessenserie? Wat zijn je leerdoelen?
- Bespreken opzet lessenserie (op schrift met data en afspraken wanneer wat doen en klaar). Alvast aankondigen dat over een week een interview met een mantelzorgers moet plaatsvinden en dat ze zelf een mantelzorgers moeten benaderen.

Les 2: Portret van een jonge mantelzorgers & interviewtechnieken

Start

- Korte herhaling bedoeling en opzet lessenserie. Gelegenheid tot vragen.
- Doel en opzet deze tweede bijeenkomst.
- N.a.v. vorige bijeenkomst: Wie kan samenvatten wat mantelzorg is?

Beeld van een jonge mantelzorgers

- Plenaire bekijken van beeldmateriaal/portret van een jonge mantelzorgers. Bijvoorbeeld fragment uit de DVD Mag ik het in uw oor fluisteren? (APCP/Platform Mantelzorg Amsterdam 2008), fragment Leila en Kevin (ongeveer 8 minuten).
- Bespreking: wat doet het bekijken van deze fragmenten met je? Wat zou je zelf nog aan Leila / Kevin willen vragen? Welke verschillen zijn er in de fragmenten van Leila en Kevin?
- Bespreking: wat is een portret precies? Hoe kan een portret er uit zien (o.a. collage, beeldmateriaal, PowerPoint met tekst en beelden, gedicht)?

Oefenen in interviews

- Bespreking hoofdpunten van interviews (sheets over soorten vragen; voorbereiden; inleiden van het interview; gesprek voeren; afronding en uitwerking).
- De deelnemers krijgen op schrift vragen die ze kunnen stellen tijdens het interview. Ze kunnen deze vragenlijst aanpassen door vragen toe te voegen en te schrappen.
- Rollenspelen met 3 personen (interviewer, geïnterviewde, observator): voor de gehele groep, nabespreking plenaire.

Opdracht geven

- Iedereen gaat een jonge mantelzorgers uit de eigen omgeving interviewen (liefs geen familielid of vriend(in)).
- Wat en hoe ter voorbereiding? Denk alvast na over de portretvorm en zorg voor het nodige materiaal. Bijvoorbeeld als je een filmpje wilt maken zorgen voor opnameapparatuur. N.B. Vraag toestemming om het interview op te nemen.

Thuisopdracht

Interview afnemen met een (liefs jonge) mantelzorgers.

Les 3: Een portret van je geïnterviewde

Start

- Inventarisatie: Wie heeft een interview afgenomen, wie nog niet, wie heeft nog geen (jonge) mantelzorgers om te interviewen? Bespreken van problemen bij of met het afnemen van het interview.
- Bespreken opzet deze bijeenkomst.

Tips voor het interviewen

- Degenen die reeds een interview hebben gehouden, geven tips aan degenen die nog een interview moeten houden.
- Hoofdpunten van interviewtechnieken worden herhaald.

Kernwaarden-spel met ansichtkaarten

Benodigheden: ongeveer 40 ansichtkaarten met heel verschillende afbeeldingen (sport, muziek, ontmoeting tussen mensen, symbolen, voorwerpen, landschappen). De afbeeldingen laten kernwaarden zien van het (jonge) mantelzorgers-zijn. Leg de kaarten open op de grond, deelnemers staan of zitten er om heen.

- Degenen die een interview hebben gehouden kiezen (na elkaar, dus één voor één) één kaart uit die het beste past bij de geïnterviewde. Ze vertellen waarom ze deze keuze hebben gemaakt. Doorvragen bij onduidelijkheden en om bij de kernwaarde te komen.
- Degenen die nog geen interview hebben gehouden kiezen ook om de beurt een kaart: "Wat denk jij dat belangrijk zal zijn voor degene die je gaat interviewen? Wat betekent dat voor de vragen die je stelt?"

Portret bekijken

Benodigheden: DVD van een jonge mantelzorgers en afspeelapparatuur. Bijvoorbeeld Iris, een meisje van ongeveer 12 jaar en haar zieke moeder met een progressieve spierziekte (Teleac: Bij ons thuis, uitzending 23 januari 2006); flaps en stiften voor drie groepen, tijdschriften met plaatjes en teksten, lijm.

- Plenair bekijken van het beeldmateriaal (ongeveer 10 minuten).
- Denkopdracht: stel je wilt hiervan een portret maken, wat licht je er dan uit, welke kernwaarde wil je laten zien?
- In drie groepen een mindmap of woordspin maken (plaatjes en teksten uit tijdschriften, eigen teksten). Groep 1 geeft alleen feiten weer (bijvoorbeeld welke taken de jonge mantelzorgers doet), groep 2 alleen de emoties en gevoelens van de jonge mantelzorgers (bijvoorbeeld boosheid, verdriet, angst) en groep 3 maakt een beeld vanuit het perspectief van de zieke ouder.
- Plenair bespreking van de drie portretten: wat zijn de verschillen?
- Ieder voor zich noteert welke kernboodschappen in het eigen te maken portret komen, hoe het portret er uit komt te zien en wat er aan materialen nodig is om het portret te maken.

Thuisopdracht

Uitwerken interview

- Deelnemers werken op schrift de hoofdpunten uit hun interview uit. Hiervoor krijgen ze een schriftelijke instructie.
- Ze bepalen wat de kernwaarden of hoofdzaken zijn die ze in het portret willen vastleggen.

Les 4: Portret maken

Alle deelnemers krijgen de gelegenheid om het interview uit te werken en om het eigen portret te maken. Ze kunnen hulp inroepen van de begeleiders en de andere deelnemers.

Les 5: Presenteren

Start

- Plenair bespreken hoe het gaat met het maken van de portretten, welke hulp nog nodig is.
- Programma van deze les doornemen.
- Afspraken herhalen: wanneer is alles klaar, wanneer is de presentatie voor de eigen leergroep, wat heeft ieder daarvoor nodig aan bijvoorbeeld apparatuur?

Een voorbeeld van een (geslaagde?) presentatie

- Vertoning van een DVD of You Tube-filmpje van een presentatie, bijvoorbeeld van Guido Weijers, Spreekbeurt over de kip.
- Plenaire bespreking en hoofdpunten op flap: wat werkt wel en niet in deze presentatie? Eventueel vragen naar eigen ervaringen met zelf presenteren of een presentatie bijwonen.

Eigen presentatie voorbereiden

- Instructie voor de eigen presentatie op sheet: maximaal 15 minuten tijd voor het totaal: de inleiding (wie ben je, wat ga je vertellen of laten zien), de kern (keuze inhoud, volgorde van informatie, argumenten) en het eind (samenvatting, conclusies, vragen van publiek).
- Oefenen in groepjes met het houden van een presentatie, bijvoorbeeld eerst om de beurt alleen de opening, letten op houding en stem. De deelnemers geven elkaar feedback aan de hand van een checklist op papier.

Afsluiting

Herhaling van de afspraken.

Les 6: oefenen in presenteren en maken van de test

Start

- Bespreken van de opzet van de les.

Oefenen in presenteren

In groepjes onder begeleiding oefenen in het presenteren van het portret. De deelnemers geven van tevoren aan waar ze speciaal aandacht aan willen geven.

Test

De deelnemers maken individueel een test (zie hierna). Deze bestaat uit 2 delen:

- 1 Multiple choice vragen: Wat weet jij over mantelzorg, interviewen, een portret maken en presenteren?

- 2 Open vragen: Evaluatie, een terugblik op de lessenserie. Vragen over wat de deelnemer met het portret wilde overbrengen, de belangrijkste drie dingen die ze geleerd hebben, een rapportcijfer voor de lessenserie met toelichting en suggesties voor verbetering van de lessenserie. Tenslotte de vraag of de deelnemer zelf jonge mantelzorgers is en desgevraagd mee wil werken aan bijvoorbeeld een interview over jonge mantelzorgers-zijn.

De deelnemers kijken de test (van een ander) na door het gezamenlijk bespreken van de kennisvragen (deel 1 van de test).

Presentatie in de leergroep

- De mentor introduceert de les door te vertellen aan de leergroep wie deelnamen aan de lessenserie jonge mantelzorgers en wat het doel is van deze lessenserie.
- Om de beurt presenteren de deelnemers hun portret en vindt er een korte bespreking plaats. Ze krijgen feedback van de klasgenoten.
- Tot slot vindt er een uitwisseling plaats over de portretten, het jonge mantelzorgers-zijn en de steun en hulp die de school kan bieden.

Uitreiking certificaat

De deelnemers die de lessenserie hebben bijgewoond, de toets hebben gemaakt en een presentatie hebben gehouden voor de eigen leergroep, krijgen een certificaat waarop staat dat ze met succes de lessenserie hebben afgerond.

Tot slot: feestelijke afsluiting.



JAM jij ook? Test

Voor leerlingen van het ROC ASA Helpende Zorg + Welzijn in Utrecht

Toelichting

Na afloop van de lessenserie is deze test schriftelijk afgenomen. De resultaten zijn nabesproken met de deelnemers. De test maken was een voorwaarde voor het behalen van het certificaat.

Naam:

Deze test bestaat uit twee delen: (1) Kennisvragen en (2) Evaluatievragen.
Omcirkel het antwoord dat het beste past bij de vraag.

Deel 1: Wat weet jij over mantelzorg, interviewen, een portret maken en presenteren?

Mantelzorg

1 Wat is het verschil tussen mantelzorg en vrijwilligerswerk?

- a. mantelzorg is verplicht, vrijwilligerswerk is vrijwillig en kan je afzeggen
- b. mantelzorg verleen je aan bekenden, vrijwilligerswerk is voor onbekenden
- c. mantelzorg overkomt je, voor vrijwilligerswerk kies je bewust
- d. er is geen echt verschil, je doet in beide situaties werk dat niet betaald wordt

2 Waarom lopen kinderen die mantelzorgen extra risico op overbelasting?

- a. omdat het hen angstig, verdrietig en boos kan maken
- b. omdat ze werk doen en zorgen hebben die niet passen bij hun leeftijd
- c. omdat ze geen tijd meer hebben om te spelen
- d. omdat ze dan op school zich niet meer kunnen concentreren

3 Wat doe jij in je werk als je merkt dat een mantelzorger overbelast is?

- a. ik informeer de mantelzorger over de mogelijkheden voor steun
- b. ik geef advies
- c. ik overleg met mijn leidinggevende
- d. ik doe niets, het hoort niet tot mijn taak

Interviewen

4 Wanneer maak je gebruik van een open interview?

- a. als je van ongeveer 1000 mensen iets wilt weten
- b. als je meer wilt weten over de ervaringen van mensen
- c. als je wilt weten hoe veel uren per week iemand sport
- d. als je voorlichting wilt geven over mantelzorg

5 Welke van onderstaande vragen is een gesloten vraag?

- a. houd je van popmuziek?
- b. van welke muziek houd je?
- c. houd je van jazz of van andere muziek?
- d. ik houd van jammen, waar houd jij van?

6 Hoe check je of je het gezegde goed hebt begrepen?

- a. herhalen wat is gezegd
- b. samenvatten en vragen of dit klopt
- c. vragen het gezegde te herhalen
- d. in een interview over gevoelens lukt dat nooit goed

Portret maken

7 Wat is geen voorbeeld van een portret?

- a. Uitwerking van het interview in een verslag
- b. Een of meerdere foto's van belangrijke dingen uit het interview
- c. een kort verhaal of gedicht over iemands leven
- d. filmpje met daarin de belangrijkste dingen in iemands leven

8 Wat is een mindmap?

- a. een plattegrond van iemands woonplaats
- b. een hulpmiddel om je gedachten over een thema of verhaal vorm te geven
- c. een vragenlijst voor een open interview
- d. een enquête die je op straat afneemt aan voorbijgangers

Presenteren

9 Welk onderdeel hoort niet bij de opbouw van een interview?

- a. inleiding
- b. kernverhaal
- c. humor
- d. conclusie

10 Wat kan helpen om de aandacht van je publiek erbij te houden?

- a. naar 1 centraal punt kijken
- b. stil blijven staan terwijl je vertelt
- c. je presentatie luid voorlezen
- d. gebruik maken van een of meerdere hulpmiddelen

11 Wat is een voorbeeld van een hulpmiddel bij het presenteren?

- a. PowerPoint presentatie met foto's die je verhaal toelichten
- b. muziek op de achtergrond voor een gezellige sfeer
- c. vooraf uitnodigingen versturen
- d. zorgen dat je netjes aangekleed bent

Deel 2 Evaluatie: een terugblik op de lessenserie

Wat waren de drie belangrijkste boodschappen die jij met jouw portret wilde overbrengen?

- 1.
- 2.
- 3.

Wat zijn de drie belangrijkste dingen die je van deze lessenserie hebt geleerd?

- 1.
- 2.
- 3.

Welk rapportcijfer (van 0 tot 10) geef je deze lessenserie?

Cijfer:

Graag een toelichting:

Stel dat we deze lessenserie nog een keer aan andere leerlingen geven, wat moeten we zeker weer doen en wat veranderen?

Zeker weer doen:

Veranderen:

Wil je verder nog iets opmerken?

Bedankt voor je medewerking!

Liza de Laat en Güler Pehlivan van Alleato en Lucia Tielen van Ginkgo Zorgprojecten, in opdracht van de GG&GD Utrecht.

16 Samenvatting van de handreiking voor vo en mbo bij de begeleiding van overbelaste leerlingen

Deze samenvatting is gebaseerd op:

Aandacht voor jonge mantelzorgers

Een handreiking voor vo en mbo bij de begeleiding van overbelaste leerlingen

© 2011 GG&GD Utrecht

Deze samenvatting bestaat uit drie onderdelen:

I. Stappenschema Aandacht voor jonge mantelzorgers in het vo en mbo

II. Problematiek, visie, strategie en begeleidingsdoelen bij (dreigende) overbelasting van leerlingen

III. Tips voor leerlingbegeleiders

1. Stappenschema Aandacht voor jonge mantelzorgers in het vo en mbo, werkwijze voor leerlingbegeleiding en interne zorg

© 2011 GG&GD Utrecht



II. Problematiek, visie, strategie en begeleidingsdoelen bij (dreigende) overbelasting van leerlingen

Omvang en aard van de problematiek van (dreigende) overbelasting

Uit de jeugdmonitor van de GG&GD Utrecht 2007 blijkt dat een kwart van alle leerlingen aangeeft op te groeien met minstens één ouder, broer of zus met een lichamelijke ziekte (resp. 11% en 9%); een psychische ziekte (resp. 4% en 1%) of een verslavingsprobleem (resp. 4% en 2%). Van deze jongeren heeft 4% twee of meer zieke familieleden.

Vergeleken met klasgenoten hebben deze jongeren – ook wel jonge mantelzorgers genoemd – vaker een slecht ervaren gezondheid en een laag zelfbeeld. Ook zijn ze vaker afwezig op school, hebben ze vaker problemen thuis, geven ze meer overlast, gebruiken ze vaker genotsmiddelen, krijgen ze minder ondersteuning en hebben ze meer contact met hulpverlening. Als groep hebben jonge mantelzorgers meer dan gemiddeld te maken met internaliserende problemen. Ze hebben dus veel verborgen zorgen.

De zorgsituatie thuis heeft invloed op de schoolcarrière en leidt bijvoorbeeld tot verzuim en uitval, concentratieproblemen, onderprestatie, emotionele en sociale problemen in de omgang met volwassenen en leeftijdgenoten. De kern van de problematiek bestaat uit chronische stress en loyaliteitsconflicten als gevolg van de spanning tussen de taken en verantwoordelijkheden die ze thuis en op school hebben. De helft van de jonge mantelzorgers zegt moeite te hebben met de thuissituatie en heeft een verhoogde kans een leerling met zorgkenmerken te zijn of te worden. Naar schatting twintig procent van de jonge mantelzorgers heeft dusdanige problemen dat professionele externe zorg nodig is.

Visie

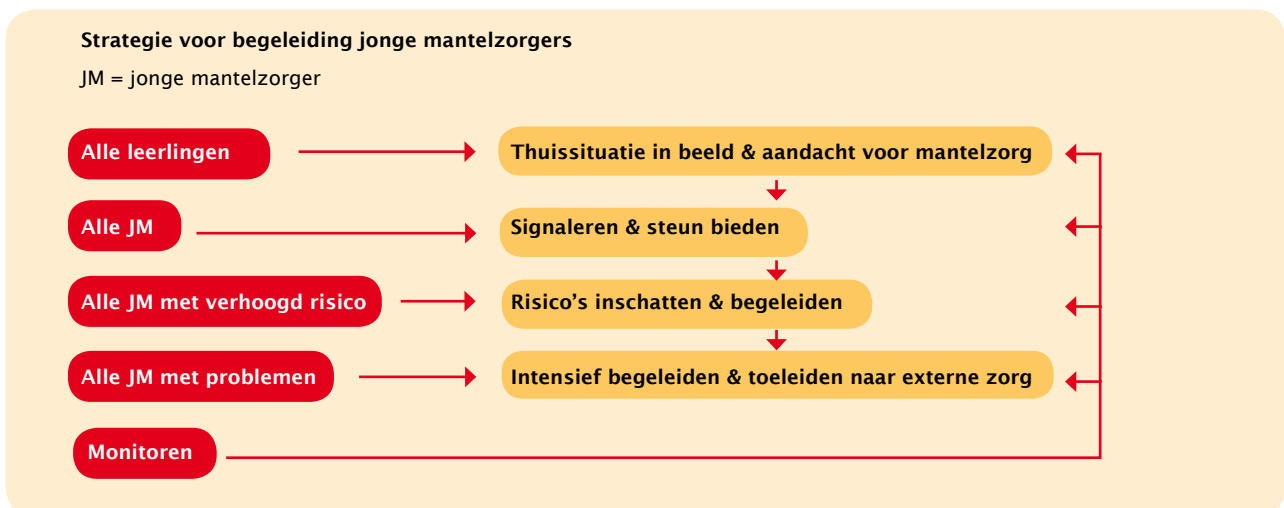
Omdat de problemen van jonge mantelzorgers nauw samenhangen met de thuissituatie, vragen ze om een contextuele en oplossingsgerichte benadering. Jonge mantelzorgers moeten net als andere leerlingen kansen krijgen op een optimale schoolcarrière. Wat dit inhoudt, omschrijft de school in de basiszorg.

Doelen in de begeleiding van jonge mantelzorgers op school

1. Zo veel mogelijk ongestoord naar school gaan.
2. (H)erkennen van emoties en gevoelens en mogelijkheden om deze verwerken.
3. Wegnemen van te belastende taken thuis en op school.
4. Deelname aan ontspannende (buiten)schoolse activiteiten met leeftijdgenoten.
5. Indien passend: (toeleiden naar) opvoedings- en gezinsondersteuning.

Strategie voor begeleiding van jonge mantelzorgers

JM = jonge mantelzorger



Taken en invoering

De school heeft voor de uitvoering van de strategie taken in het bevorderen van een positief pedagogisch klimaat op school, in de zorg voor individuele jonge mantelzorgers, in relatie tot ouders en in relatie tot samenwerkingspartners. Voor de invoering van verbeteringen in de begeleiding op school zijn er specifieke taken, waaronder het maken van een invoeringsplan met aandacht voor de communicatie over ieders rol. Er zijn hulpmiddelen beschikbaar die de invoering vergemakkelijken.

III. Tips voor leerlingbegeleiders

Ken je leerlingen. Verdiep je in hun thuissituatie en informeer regelmatig hoe het thuis gaat. Maak een notitie van langdurig zieke familieleden in het leerlingvolgsysteem.

Voor jonge mantelzorgers is het belangrijk te ervaren dat er iemand op school is die hen kent.

Met een simpele knipoog en een vriendelijk schouderklopje laat je merken dat je oog hebt voor de jonge mantelzorger.

Confronteer jonge mantelzorgers niet plotseling en ongevraagd in de klas of lesgroep met zijn of haar thuissituatie.

Wees extra alert op signalen van ontregeling, en zeker 'plotselinge' veranderingen. Let op doorgaans stille, erg verantwoordelijke leerlingen. Check 'niet-pluis'-gevoelens eerst bij collega's, bijvoorbeeld de mentor, docent met zorgtaken of de zorgcoördinator, en breng de leerling in de leerling-bespreking in.

Neem het initiatief om met regelmaat – zeker zo'n drie tot vier keer per jaar – de jonge mantelzorger individueel te spreken. Wacht niet af tot de jongere naar jou toekomt.

Informeer hoe het met hem of haar gaat en vraag niet als eerste of alleen naar hoe het met het zieke familielid staat. Bied in eerste instantie een luisterend oor en wees terughoudend met eigen verhalen en adviezen.

Houd je eigen oordeel achter over de thuissituatie en wat de leerling thuis allemaal doet of moet doen van de ouders. Vraag naar feiten en welke betekenis de jongere daar zelf aan geeft. Heeft de jongere iemand met wie hij of zij vertrouwd is en steun aan ontleent?

Jonge mantelzorgers kunnen verstrikt raken in loyaliteitsconflicten. Ze kunnen en willen niet ontsnappen aan het zorgen voor de familieleden, vanwege de sterke bloedbanden. Het helpt de jongere niet als ze op school strenge regels opgelegd krijgen. Sterker nog: ze raken dan ook nog verder in conflict met school. Een kind kiest uiteindelijk altijd voor zijn ouders. En het helpt zeker niet om de ouders te veroordelen.

Help ze bij het vinden naar voor hen aanvaardbare oplossingen, het liefst in samenspraak met de ouders. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de methoden van contextuele leerlingbegeleiding, motiverende gespreksvoering en oplossingsgericht werken.

Werk mee aan een klimaat op school waarin jonge mantelzorgers zich geaccepteerd en geborgen weten. Bijvoorbeeld door in te grijpen bij pesten, schelden en discrimineren van mensen met beperkingen ("Hé, tyfushoer, kankermongool!"). Gebruik zo mogelijk in de les voorbeelden van situaties over zieken en gehandicapten. Stimuleer alle leerlingen zich te verdiepen in zorgsituaties - wat betekent het om langdurig ziek of gehandicapt te zijn, hoe is het om te moeten zorgen voor een langdurige zieke? -, bijvoorbeeld door stages in de zorg.

Loop niet te lang rond met het idee "ik kijk het toch nog maar even aan". Vind je het lastig om met de jongere over problemen met de thuissituatie te praten, weet je niet wat de beste handelwijze is, schakel dan de collega met zorgtaken of interne zorg in. Zorg in elk geval voor een zorgvuldige overdracht of verwijzing naar bijvoorbeeld collega's en externe partners in gevallen dat de jongere meer of andere zorg nodig heeft dan jij kan bieden. Volg hierbij de afspraken op school over het omgaan met privacy, het inschakelen van anderen en verwijzen.

Als je je zorgen maakt over de jongere op school, schroom dan niet om met de ouders te gaan praten. Onderzoek hoe de ouders tegen de situatie aankijken en of ze in staat zijn hun kind erkenning te geven voor zijn of haar verdienste, de zorgtaken die de jongere thuis vervult.

Toon begrip voor de situatie van de ouders en geef ook hen erkenning. Toon in het gesprek begrip voor de leerling: hun kind. Let er op 'meervoudig partijdig' te zijn, dus geen partij te kiezen voor óf de ouders óf hun kind óf de school.

Weet je dat ouders beperkt zijn, zoek dan naar een manier om het contact te onderhouden. Kunnen ze bijvoorbeeld niet naar school komen, leg dan een huisbezoek af.

Juiste begeleiding van jonge mantelzorgers is van belang. Met aandacht en begeleiding zijn problemen bij jonge mantelzorgers te voorkomen of ten minste te beperken. Stel je open op in de manier waarop je leerlingbegeleiding biedt. Verdiep je in de specifieke problematiek van jonge mantelzorgers. Doe mee aan scholing, bijvoorbeeld in contextuele leerlingbegeleiding, motiverende gespreksvoering en oplossingsgerichte leerlingbegeleiding en contact met ouders.