



## HEB JIJ JONGE MANTELZORGERS IN DE KLAS?

Signaalkaart jonge mantelzorgers basisschool

# Signaalkaart jonge mantelzorgers basisschool

## Wie zijn jonge mantelzorgers?

Jonge mantelzorgers groeien op met een familielid dat ziek is of een beperking heeft. Het kan gaan om een ouder, broer, zus, opa of oma. Iemand in de nabije omgeving heeft bijvoorbeeld kanker, autisme, een depressie of een verslaving.

## Hoeveel?

MantelzorgNL gaat er op basis van verschillende onderzoeken van uit dat ongeveer 1 op de 10 kinderen opgroeit met een zorgsituatie.



## Gevolgen van het geven van mantelzorg op jonge leeftijd

De taken en verantwoordelijkheden die jonge mantelzorgers hebben, passen soms niet bij hun leeftijd en ontwikkeling. Ze hebben extra huishoudelijke taken, passen op, tolken of helpen bij de verzorging. Ook maken zij zich zorgen of komen zelf aandacht tekort.

Vaak is er door de extra taken thuis minder tijd om met vriendjes of vriendinnetjes te spelen, te sporten of huiswerk te maken. Het kan ook effect hebben op school- en studieresultaten.

Veel zorgende kinderen en jongeren ervaren vermoeidheid, stress, psychische problemen, concentratieproblemen en slaapttekort.



## Waarom ondersteuning?

Veel jonge mantelzorgers laten niets merken van hun zorgen. Ze vinden hun eigen situatie niet uitzonderlijk of willen anderen niet met hun problemen opzadelen. Ook kan schaamte een rol spelen. Dit is vooral het geval als er sprake is van psychische problemen of verslaving. Ze vragen geen hulp of weten niet waar ze terecht kunnen.

Hierdoor missen zij tijdige hulp en lopen zij het risico dat op latere leeftijd gezondheidsproblemen, probleemgedrag, angsten of zelfs depressies ontstaan.

Jonge mantelzorgers hebben (h)erkenning nodig om gezond op te groeien. Door hen in hun jeugd extra aandacht en ondersteuning te bieden, kan de kans verkleind worden op:

- overbelasting;
- lagere schoolprestaties door de thuissituatie;
- schooluitval;
- opgroei- en opvoedproblemen;
- het ontwikkelen van een psychosociaal probleem.

## Meldcode huiselijk geweld

Soms zijn jonge mantelzorgers dermate belast of krijgen ze zo weinig aandacht dat er sprake is van verwaarlozing. Dit valt binnen de definitie van kindermishandeling. Scholen zijn verplicht te werken met de meldcode.



## Signaalkaart voor leerkrachten

Leerkrachten hebben regelmatig contact met jonge mantelzorgers zonder dit te weten. Vaak merkt de leerkracht wel dat er iets aan de hand is, bijvoorbeeld door veranderingen in gedrag of schoolprestaties, of doordat de leerling verzuimt.

Als kinderen thuis teveel zorgtaken hebben of zich ergens veel zorgen over maken, kan dit op verschillende manieren opvallen. De jeugdige oogt bijvoorbeeld verdrietig, heeft minder tijd voor vrienden of de schoolprestaties gaan achteruit. Jonge mantelzorgers praten meestal niet snel over hun problemen. Daarom is het belangrijk om alert te zijn op tekenen die er op duiden dat het (even) minder goed gaat. De signaalkaart is hiervoor een handig hulpmiddel.

De signalen geven aan dat er mogelijk iets met de jonge mantelzorgers aan de hand is. Dit geeft reden om de situatie in de gaten te houden of nader te onderzoeken.

NB: De signalen wijzen niet exclusief op overbelasting en deze lijst is niet uitputtend.

# Signaalkaart kinderen van 4 tot 12 jaar

## Signalen op school

- Ruzies met andere kinderen;
- (Zeer) teruggetrokken gedrag of naar buiten gekeerd gedrag;
- Concentratieproblemen;
- Vaak afwezig van school, geoorloofd en ongeoorloofd verzuim;
- Dalende schoolprestaties, opdrachten of huiswerk niet maken (oudste groepen).

## Signalen op sociaal gebied

- Geen of weinig contact met leeftijdgenoten;
- Plotselinge gedragsverandering;
- Verstoring van of gebrek aan sociale contacten, zoals vriendjes of vriendinnetjes niet (meer) mee naar huis nemen;
- Niet voor zichzelf kunnen opkomen;
- Hoog verantwoordelijkheidsgevoel (niet leeftijd passend).

## Signalen op emotioneel gebied

- Verdriet of boosheid;
- Verlatingsangst (voornamelijk bij 0 tot 5 jarigen);
- Verminderde spontaniteit;
- Angstig en een gevoel van onveiligheid.

## Psychosomatische klachten

- Lichamelijke klachten zoals buikpijn, misselijkheid, hoofdpijn, lusteloosheid, vermoeidheid, stoelgang inhouden;
- Slaapproblemen, waaronder nachtmerries en slaapwandelen;
- Eetproblemen, zoals te veel of te weinig eten;
- Terugval in een eerder ontwikkelingsstadium, zoals weer gaan duimzuigen of bedplassen.



## Wat te doen?

Het is belangrijk dat mensen in de omgeving van een jonge mantelzorg(er) of het gezin, (over)belasting signaleren en initiatief nemen om dit aan te pakken. Hieronder staan aanbevelingen en tips voor jou als leerkracht op de basisschool om signalen van (over)belasting bespreekbaar te maken en om de jonge mantelzorg(er) en het gezin ondersteuning te bieden.

### 1. Wees alert op jonge mantelzorgers

Wees alert als in een gezin iemand ernstig of langdurig ziek, verslaafd of beperkt is. Dan is de kans groot dat één of meer kinderen mantelzorgtaken verrichten.

### 2. Toon belangstelling

Jonge mantelzorgers hebben vaak extra aanmoediging nodig om over hun thuisituatie, problemen of zorgen te praten. Ze zijn soms verdrietig, schamen zich of voelen zich heel eenzaam. Zeker op psychische aandoeningen en verslaving rust vaak een taboe. Toon begrip en leef je in wat het voor een jongere betekent als een gezinslid ziek, verslaafd of beperkt is. Neem voldoende tijd voor het gesprek en forceer niets. Laat het kind zelf bepalen wat hij of zij wel of niet wil vertellen.

### 3. Gebruik praktijkverhalen

Op [mantelzorg.nl/jongzorgen](http://mantelzorg.nl/jongzorgen) zijn filmpjes te vinden waarin jonge mantelzorgers vertellen over hun situatie. Het kan jonge mantelzorgers enorm steunen om verhalen te zien van kinderen, die in hetzelfde schuitje zitten. Het is fijn voor ze om te weten dat ze met hun zorgen en gevoelens geen uitzondering zijn. Een praktijkverhaal kan hen ook bewust maken van hun eigen situatie en hen stimuleren verder op zoek te gaan naar steun.

Ook voor jou als leerkracht zijn praktijkverhalen leerzaam. Het geeft inzicht in wat het voor een kind betekent om op te groeien met zorg in het gezin.

### 4. Wees alert bij verzuim en slechtere schoolprestaties

Wanneer leerlingen mantelzorg bieden, kunnen hun schoolprestaties hieronder lijden. Soms concentreren ze zich niet, verzuimen ze veel of hebben ze hun huiswerk niet gemaakt. Zo kan onterecht het beeld ontstaan dat ze niet willen leren of school niet belangrijk vinden. In werkelijkheid hebben deze kinderen zorgtaken, die niet met school zijn te combineren of kopzorgen. Wees daarom alert op deze situaties en probeer de juiste verklaring voor de signalen te achterhalen.

### 5. Verwijs door naar hulpverlening

Indien je signalen van (dreigende) overbelasting opmerkt, kun je kinderen binnen de school verwijzen naar de intern begeleider.

### 6. Verwijs naar informatie

Er zijn een aantal websites met specifieke informatie voor jongeren: [www.brusjes.nl](http://www.brusjes.nl) voor kinderen met een broer of zus met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking; [www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl) met informatie voor en over kinderen die een ouder met kanker hebben. De informatie is opgedeeld in 3-5 jaar, 6-9 jaar, 9-13 jaar; [www.mskidsweb.nl](http://www.mskidsweb.nl) met informatie over de ziekte MS; [www.mantelzorg.nl/jongzorgen](http://www.mantelzorg.nl/jongzorgen) met basisinformatie en doorverwijzingen.

Googelen op 'jonge mantelzorg(er) + 'gemeentenaam' levert vaak gelijk inzicht in het lokale aanbod.

### 7. Maak afspraken of pas regels aan

Jonge mantelzorgers hebben er baat bij als ze 'gewoon' ongestoord naar school kunnen gaan. Dit biedt afleiding, structuur en waardering voor wie het kind is en wat hij kan. In sommige gevallen is het goed als de school flexibele regels hanteert voor een jonge mantelzorg(er). Kijk per leerling en per situatie wat nodig is. Denk hierbij bijvoorbeeld aan afspraken over huiswerk of verlofregelingen bij bijvoorbeeld een opname van het zieke gezinslid. Maar ook leerlingbegeleiding is hier van belang. Volg de prestaties van de leerling en wees alert op dreigende schooluitval.

### 8. Help een kind om mee te doen aan activiteiten

Het kan voor een jonge mantelzorg(er) lastig zijn om langer van huis te zijn, omdat hij of zij thuis bepaalde taken doet. Dit kan een belemmering zijn bij naschoolse activiteiten of een schoolreisje. Meedoen is niet altijd vanzelfsprekend. Het is bijvoorbeeld nodig om vervoer of een oppas aan huis te regelen om het kind te laten deelnemen. Kijk of jij deze ondersteuning kunt regelen of dat je het kind hierbij kunt helpen.

### 9. Wijs op lotgenotencontact

Jonge mantelzorgers vinden het vaak prettig om over hun gezinssituatie en gevoelens te praten met leeftijdgenoten, die in vergelijkbare situaties zitten. Contact met lotgenoten kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld via internetsites, sociale media of via activiteiten. Vaak worden lokaal cursussen, groepsbijeenkomsten of andere activiteiten voor jonge mantelzorgers aangeboden door bijvoorbeeld de lokale mantelzorgondersteunende organisatie of MEE. Informeer de jonge mantelzorg(er), maar ook diens ouders over deze mogelijkheden.

### 10. Creëer begrip in de klas

Weet de klas hoe het is om op te groeien in een gezin waarin iemand een ziekte of beperking heeft? Als er een jonge mantelzorg(er) in jouw klas zit, is het goed om breder aandacht te geven aan het onderwerp. Op die manier creëer je meer begrip in de klas. Dit kan bijvoorbeeld middels Nieuwsbegrip over dit onderwerp, een gastles (bijvoorbeeld vanuit het steunpunt mantelzorg of vanuit MEE), het ophangen van posters en het uitdelen van flyers. Lees hier meer over op [www.mantelzorg.nl/scholen](http://www.mantelzorg.nl/scholen). Hier staat bijvoorbeeld ook een voorbeeldsprekbeurt die een leerling kan bewerken en kan houden in de klas.

# Wat doet MantelzorgNL?

MantelzorgNL is de landelijke vereniging van en voor mantelzorgers. Wij maken ons sterk voor alle mensen jong en ouder, die belangeloos zorgen voor een ander. Met hart en hoofd zetten we ons in voor alle mantelzorgers in Nederland en bieden diensten en producten ter ondersteuning.

Wij zijn een onafhankelijke landelijke netwerkorganisatie en wij ondersteunen en adviseren ook alle lokale en regionale organisaties die mantelzorgers hulp bieden.

MantelzorgNL is de organisatie die signalen verzamelt en helpt om richting en koers te bepalen, zowel in de lokale als in de landelijke politiek.

Zijn er nog vragen?

Bel de  
Mantelzorglijn  
(030) 760 60 55

MantelzorgNL

Algemeen: (030) 659 22 22    info@mantelzorg.nl    mantelzorg.nl

